

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 1



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2025 р.

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: 36. наук. Праць, Ч.1 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 179 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова доктор педагогічних наук, професор.

Омельчук Олена Володимирівна – заступник декана з наукової роботи та міжнародних відносин, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-43-3

ЗМІСТ

Iwańko O.M., Deputat Y.M., Makhniuk W.M. W SPRAWIE ZAPEWNIENIA WYSOKICH POZIOMÓW GOTOWOŚCI DO WYKONYWANIA ZADAŃ BOJOWYCH O DŁUGICH OKRESACH AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I POZNAWCZEJ ŻOŁNIERZY SŁUŻBY WOJSKOWEJ SIŁ ZBROJNYCH UKRAINY KOSZTEM WYŻYWIENIA.....	7
Kots S.M., Kots V.P. FEATURES OF THE INFLUENCE OF VARIOUS ASPECTS ON THE HEALTH OF THE YOUNG GENERATION.....	8
Makhniuk W.M., Pawlenko N.P., Makhniuk W.W., Mohylnyj S.M. STRATEGICZNE ZAGADNIENIE OCHRONY ZDROWIA DZIECI UCZĄCYCH SIĘ W OBSZARACH PIERWSZEJ LINII POPRZECZ PROJEKTOWANIE I BUDOWĘ NOWYCH OBIEKTÓW – SZKOŁY PODZIEMNE (SZKOŁY BUNKROWE).....	10
Mosiakova I. HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN AUTHOR'S OUT-OF-SCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS: CURRENT TRENDS IN IMPLEMENTATION.....	11
Novoselenskyi H. GAMIFICATION IN EDUCATION: THE IMPACT OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES ON THE DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS.....	13
Olendra N. BALANCING LEARNING AND WELL-BEING: ENGLISH EDUCATION AND HEALTHY FUTURE.....	16
Surma S.S. INTEGRATION OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE «UNIVERSUM» LYCEUM.....	18
Yarova Ye. V. SPECIALIZED EDUCATION AS A RESOURCE FOR THE PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF LEARNERS.....	20
Zhydenko A.O., Papernyk V.V. EFFECTIVENESS OF USING INFORMAL EDUCATION FOR YOUNG PEOPLE TO OBTAIN CERTAIN KNOWLEDGE.....	23
Аксьонова О.П. ПЕРШИЙ ОБЛАСНИЙ ОНЛАЙН-ТУРНИР «ЕФЕКТИВНА СІМЕЙНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»: ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ.....	25
Андрух Н.В., Самойленко О.В. ФОРМУВАННЯ ПРОДУКТИВНОЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ОТОЧЕННЯМ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	29
Атамась О.А., Андрощук М.В., Качур Є.Ю. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ АЕРОБІКИ ДЛЯ ВПЛИВУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	32
Балабан О.М., Василенко К.С., Челнокова М.С. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	35
Білик Ж.І., Мегалінська Г.П., Білик В.Г. ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИХАЛЬНОГО ТРЕНЕЖЕРА НА КРОВ ТА ДЕЯКІ ПАРАМЕТРИ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ.....	38
Бобровник Л.П., Наumenko Є.С., Коваленченко В.Ф. СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІТ-ФАХІВЦІВ ІЗ СИНДРОМОМ ЗАП'ЯСТНОГО КАНАЛУ В УМОВАХ ФІТНЕС-ЦЕНТРІВ.....	40
Бобровник Л.П., Чуйков І.І., Кузьменко В.Ю. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ТРЕНУВАНЬ У ЗМІШАНИХ ВИДАХ ФІТНЕСУ.....	42
Болдирева А.О., Омельчук О.В. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС.....	45
Бура Д.С., Чистяк О.В., Челнокова М.С. ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НОВУ ОСВІТНЮ ПРОГРАМУ НУШ: АНАЛІЗ, ПОРІВНЯННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	47
Буряк С.В., Матвієнко М.І., Сушков О.О. ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	49
Величко А.А. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО	

ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	51
Вербицький В.В. ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ – ПРІОРИТЕТ СЬОГОДЕННЯ.....	53
Воловик Н.І., Підвальна О.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІТНЕС-ЙОГИ ЯК ЗАСОБУ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	55
Воронцова З.О. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТА У ВИКЛАДАННІ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОХОРОНИ ПРАЦІ: ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	57
Гавій Т.А., Кучменко О.Б., Гавій В.М. АКТИВНІСТЬ КАТАЛАЗИ ТА СУПЕРОКСИДДИСМУТАЗИ В СИРОВАТЦІ КРОВІ У ПАЦІЄНТІВ З КОНТРОЛЬОВАНОЮ ТА РЕЗИСТЕНТНОЮ АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЮ.....	58
Галай М.Д., Матвієнко М.І., Мішаровський Р.М. ПСИХОФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ. ПОГЛЯДИ НА ПСИХІЧНІ КОРНІ ХВОРОБ ТА П'ЯТЬ БІОЛОГІЧНИХ ЗАКОНІВ ПРИРОДИ ЗА BJORN EYBL.....	60
Гармаш О.В., Шеремет І.В., Василенко К.С. ЗНАЧЕННЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ.....	62
Герашенко Н.А., Грибініченко Т.П. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНІКИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	64
Гладчук Р.В., Василенко К.С., Челнокова М.С. РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПІДВИЩЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	66
Глушук С.П. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОЧОГО ПРОСТОРУ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ.....	67
Гмиря Г.В., Лейко І.В. СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	69
Голдис О.О., Василенко К.С., Шеремет І.В. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ.....	72
Голуб В.П., Матвієнко М.І., Хомяков О.М. АКТУАЛЬНІСТЬ ОСВОЄННЯ СТУДЕНТАМИ ЗАГАЛЬНИХ ОСНОВ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	73
Гречко Д.М. УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	75
Грибан Г.П., Пилипчук П.Б., Гринчук О.М. РОЛЬ СУЧАСНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	77
Грібов Д.В., Білик В.Г., Шеремет І.В. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ СУЧАСНОГО ПРАЦІВНИКА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ.....	80
Давидова Т.В., Ковтуненко О. М., Зікунова К.П. ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ ХУДОЖНЬОГО ЛІЦЕЮ ЗАСОБАМИ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	81
Дакал Н.А., Сиротинська О.К., Анікеєнко Л.В. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПІВНІЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	83
Данилюк С.Л., Шеремет І.В., Челнокова М.С. СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ.....	85
Демчук-Маригіна Д.П. ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОДОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ПРИРОДНИЧОЇ ГАЛУЗЕЙ НА ПРИКЛАДІ КУРСУ «ПІЗНАЄМО ПРИРОДУ».....	87
Денисовець Т.М., Квак О.В., Гогоць В.Д. РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИКИ.....	90
Дехтярьова О.О., Максаков Р.Д. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	92

Діденко Т.В., Каденко І.В. РОЗЛАД ДЕФЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (РДУГ).....	95
Долгополова О.В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. ДОСВІД РОБОТИ ВИХОВАТЕЛЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШКОЛИ.....	97
Дрожжин В.Ю., Матвієнко М.І., Сідельников І.О. РОЗРАХУНОК ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЗА КОНТРОЛЕМ ЧСС В РЕАЛІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	100
Дьоміна Ж.Г., Плющакова О.В. НАВЧАЛЬНА АДАПТОВАНІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ.....	101
Д'якова І.А., Курдюмова О.М., Крохмаль В.М. ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЛІЦЕЇ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ.....	103
Ельтек І.В., Рілов О.Л. АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА.....	106
Єрємін А.О., Челнокова М.С., Ареф'єва Л.П. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ СФОРМОВАНOSTІ М'ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ОСНОВНИМИ ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ.....	108
Жара Г.І. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СУЧАСНІЙ ОСВІТНІЙ ПАРАДИГМІ.....	109
Журавальов Ю.Г., Ткаченко О.А., Сущенко Л.П. РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	111
Зеленська А.О., Каденко І.В. ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ОРГАНІЗМ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	114
Зеніна І.В., Гаврилова Н.М., Кузьменко Н.В. ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	116
Зінченко О.В., Шеремет І.В., Челнокова М.С. ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФІЛАКТИЦІ ХВОРОБ ТРАВНОЇ СИСТЕМИ.....	118
Зозуля Я.А., Каденко І.В. МОЗКОВІ МЕХАНІЗМИ ЗАЙКАННЯ У ДІТЕЙ.....	120
Зубченко Л.В. ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	123
Ігнатенко С.А., Кузьменко О.П., Боряк С.В. АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ ДО УМОВ ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ.....	124
Качур Є.Ю., Завальнюк Н.В., Сущенко Л.П. АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ПЛАВАННЯ НА ЗНИЖЕННЯ БОЛЮ В СПИНІ ТА ПОКРАЩЕННЯ ПОСТАВИ.....	126
Качур Є.Ю., Сіленко С.М., Сущенко Л.П. СУЧАСНІ ТРЕНДИ У ДОСЛІДЖЕННІ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ.....	129
Ковтун А.О., Дем'янов В.В. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА.....	132
Ковтун М. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ.....	134
Козаченко А.М., Шеремет І.В., Ареф'єва Л.П. МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ХОЛІСТИЧНОГО СПРИЙНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ.....	136
Козицька А.П., Коваленко К.І., Сущенко Л.П. РОЛЬ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІЦНЕННІ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я.....	138
Козлов В.В., Шеремет І.В., Ареф'єва Л.П. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ.....	140
Козуб С.В. ЕСТАФЕТА ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	142
Коленчук О.І. МОЖЛИВОСТІ ГУРТКІВ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ І ВОЄННИХ ДІЙ.....	144

Колісник Н.М. МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ «МЕТОДУ ПРОЄКТІВ» НА ШЛЯХУ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ.....	147
Коломоєць Г.А., Ребрина А.А. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	150
Константинов Д.С. ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ.....	151
Корнєва А.В. ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ФІЛОСОФСЬКА ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ У КРИЗОВІ ПЕРІОДИ.....	153
Костинюк Б.В., Шеремет І.В., Челнокова М.С. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	154
Коханець О.Г., Венік К.Ю. ОПТИМІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	155
Країнський І.С., Омельчук О.В. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ЧИННИКИ ТА ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ.....	158
Кривошап Н.О. ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	159
Кузнєцова О. Т., Кособуцький Ю. Ф. ВИКОРИСТАННЯ ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ РІВНЕНЩИНИ В ОЗДОРОВЛЕННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	162
Кузняк Я.С., Шеремет І.В., Василенко К.С. ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ.....	164
Кузьменко В.Ю., Денисов С., Сущенко Л.П. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФЛАЙ-ЙОГИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	166
Кузьменко О.П., Ігнатенко С.А., Веретельников Є.В. РОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ МЕТАБОЛІЧНОГО СИНДРОМУ.....	169
Кутнякова Н.В, Рябуха О.П., Українець І.В. БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	170
Кучер Н.В., Білик В.Г., Шеремет І.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	173
Кушнірюк С.Г., Самсутіна Н.М. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЕФЕКТИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ.....	175

**W SPRAWIE ZAPEWNIENIA WYSOKICH POZIOMÓW GOTOWOŚCI DO
WYKONYWANIA ZADAŃ BOJOWYCH O DŁUGICH OKRESACH AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ I POZNAWCZEJ ŻOŁNIERZY SŁUŻBY WOJSKOWEJ SIŁ ZBROJNYCH
UKRAINY KOSZTEM WYŻYWIENIA**

Iwańko O.M.

Instytut Badawczy Problemów Medycyny Wojskowej Ukraińskiej Wojskowej Akademii
Medycznej

Deputat Y.M.

Instytut Badawczy Problemów Medycyny Wojskowej Ukraińskiej Wojskowej Akademii
Medycznej

Makhniuk W.M.

Instytut Badawczy Problemów Medycyny Wojskowej Ukraińskiej Wojskowej Akademii
Medycznej

Aktualność. W centrum Europy, w cywilizowanym świecie, trwa zakrojona na szeroką skalę zbrojna agresja rosyjska na Ukrainę, która jest najbardziej niszczycielską i krwawą wojną agresywną w Europie od czasów II wojny światowej. Od 10 lat Siły Zbrojne Ukrainy (dalej „Siły Zbrojne”) stawiają opór agresorowi i dzięki wszechstronnemu wsparciu krajów partnerskich nadal bronią suwerenności państwa ukraińskiego, jego integralności terytorialnej oraz dążeń narodu ukraińskiego do prawa do życia w wolnym, demokratycznym kraju w stanie wojennym.

Siły Zbrojne Ukrainy oraz ich jednostki różnych rodzajów i rodzajów sił zbrojnych stanowią ważną strukturę państwową, mającą na celu zapewnienie niezawodnej ochrony interesów narodu ukraińskiego, a także nienaruszalności granic naszego kraju, której możliwości znacznie wzrosły w wyniku odparcia agresji federacji rosyjskiej na Ukrainę, a także wzrosła zdolność innych struktur siłowych do wspólnego i skoordynowanego wykonywania zadań obronnych.

Metody badawcze. Stosowane są metody: przeszukiwania, bibliosemantyki, historii, analizy i opisu.

Wyniki. Osoby wojskowe podczas długotrwałych okresów aktywności fizycznej i poznawczej, w każdych warunkach i przez nieokreślony okres czasu, muszą charakteryzować się wysokim poziomem gotowości do wykonywania zadań bojowych. W takich warunkach odżywianie jest podstawą zapewnienia zdrowia i sprawności fizycznej.

Na Ukrainie nie badano wydatków energetycznych żołnierzy Sił Zbrojnych Ukrainy podczas wykonywania powierzonych im zadań ani norm zapotrzebowania na żywność i energię w celu zrekompensowania tych wydatków. Do tej pory obowiązujące rozporządzenie Ministerstwa Zdrowia nr 1073 z dnia 3 września 2017 r. „W sprawie zatwierdzenia norm zapotrzebowania fizjologicznego ludności Ukrainy na podstawowe składniki odżywcze i energię” nie reguluje pracy personelu wojskowego, dlatego jest ona umownie utożsamiana z IV (pracownicy wykonujący ciężką pracę fizyczną) i V (pracownicy wykonujący szczególnie ciężką pracę fizyczną) grupami aktywności fizycznej dla dorosłej (18-29 lat) męskiej populacji Ukrainy.

Przecież to właśnie poprzez odżywianie adekwatne do wydatku energetycznego, organizm człowieka jest w stanie pozyskać potrzebną energię, plastyczność i substancje biologicznie czynne. Jakakolwiek nierównowaga pomiędzy wydatkiem energetycznym a spożyciem składników odżywczych może szkodzić zdrowiu, prowadzić do zmniejszenia odporności organizmu na niekorzystne czynniki środowiskowe oraz pogorszenia sprawności fizycznej i umysłowej. Wszystko to ostatecznie prowadzi do zmniejszenia zdolności bojowej wojsk.

Wnioski. W kontekście agresji na nasze państwo istnieje pilna potrzeba zapewnienia personelowi wojskowemu bezpiecznej i dobrej jakości żywności. Ponieważ ochrona zdrowia personelu Sił Zbrojnych Ukrainy jest ważnym zadaniem na szczeblu państwowym, a rola odpowiedniego i odżywczego żywienia w trakcie szkolenia i działań bojowych personelu wojskowego jest jednym z priorytetów w celu utrzymania ich zdolności do pracy i gotowości bojowej podczas wykonywania powierzonych zadań w warunkach ochrony suwerenności państwowej Ukrainy.

Należy udoskonalić krajowe ramy regulacyjne pod kątem opracowania i zatwierdzenia nowej kategorii dla nowej grupy pracowników: mężczyzn będących żołnierzami, wraz z określeniem dla nich nowego współczynnika aktywności fizycznej. Obowiązujące rozporządzenie Ministerstwa Zdrowia Ukrainy nr 1073 z dnia 3 września 2017 r. „W sprawie zatwierdzenia norm zapotrzebowania fizjologicznego ludności Ukrainy na podstawowe składniki odżywcze i energię” wymaga odpowiednich zmian.

FEATURES OF THE INFLUENCE OF VARIOUS ASPECTS ON THE HEALTH OF THE YOUNG GENERATION

Kots Siuzanna Mykolayivna

Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of the Department of Human Anatomy and Physiology named after R. Sinelnikova

Kots Vitalii Pavlovych

Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of the Department of Human Anatomy and Physiology named after R. Sinelnikova Kharkiv National University named after H. S. Skovoroda

Abstract. Kots S. M., Kots V.P. The paper presents an analysis of important components of children's lifestyle. A small analysis of various aspects of the impact on the morbidity and health of children is made. The importance of the need to increase parental awareness of various aspects of the impact on immunity, health and susceptibility to diseases is indicated. Conducting educational work to raise free-spirited, creative, confident and happy children, adolescents - the rising generation - the future of Ukraine - is an important direction of health-preserving activity.

Keywords. Health-preserving education, physical health.

Unfortunately, physical health issues are becoming even more relevant. Various aspects of studying the functional state of the main systems have been considered by us in previous works [7-10]. Raising a healthy generation is very important [1-4]. First of all, parents create conditions for the child. But the modern generation of children is influenced by conditions that did not affect the previous generation of children.

The modern growing generation demonstrates impressive development of mental abilities, but children's health often becomes a subject of concern.

Immunity is a complex set of reactions [5,6, 11]. The impact on immunity is manifested in several key aspects that shape the overall health and resistance of the body to infections.

The first thing to consider is physical activity. For example, for preschoolers, it is not only a means of physical development, but also an important stimulator of the immune system. Regular physical games and exercises help improve blood circulation, strengthen muscles and increase the activity of immune system cells, which contributes to a faster response to viruses and other threats.

The second aspect is proper nutrition. Including a variety of fruits, vegetables, cereals and protein foods in the diet, which are rich in vitamins and minerals, helps maintain immunity at a high level. It is especially important to provide the child with the necessary amount of vitamins C, D and E, which have a direct impact on the protective properties of the body. The third aspect is the quality of sleep. For children, sufficient and high-quality sleep is the basis for strengthening the immune system. Cell repair and hormone regulation that occur during sleep are necessary for the proper functioning of the immune system.

Equally important is minimizing stress. For preschool children, it is important to create a favorable psychological environment that helps reduce stress levels, which can negatively affect the immune system. In general, integrating these aspects into the daily life of children, especially preschoolers, is an important step in maintaining strong immunity and ensuring their health and well-being.

For younger children, the key aspects that affect their immunity are the daily routine, healthy nutrition and developmental games. The daily routine determines the stability of physiological processes and allows the body to respond effectively to infections.

Middle school children are going through a period of intense physiological and emotional changes, which requires special attention to maintaining their immunity through physical activity and proper nutrition.

Adaptation for many children can be a difficult process that causes significant stress. This is especially true during the transition to a new environment, such as a new school or a new class. The stress caused by adaptation can have a negative effect on the child's nervous system, causing symptoms such as asthenia, irritability and sleep problems. It is especially important to gradually introduce the child to new conditions. In preschoolers, this can start with walks with their mother, gradually increasing the time spent in the team. It is important to create a positive emotional environment for the child during his stay in the team, which will contribute to a smooth adaptation.

To increase immunity, it is important to pay attention to the above aspects of a child's health and provide him with a proper daily routine, balanced nutrition, physical activity and sufficient rest.

In preschool age (up to 6-7 years), a child is characterized by active formation of the immune system, which makes him especially vulnerable to colds in the cold season. According to medical standards, 8-10 cases of colds during this period are considered the norm. At school age, this number of cases decreases by approximately 2-2.5 times. However, the next «dangerous» period occurs during puberty (13-15 years), when there are other signs of a weakened immune system that affect the well-being and development of the child.

In the off-season and winter, the growing body of children is especially susceptible to viral diseases, so it is important to be attentive to their health. If a three-year-old child often gets colds, here are some simple but effective tips to increase immunity:

- consult a doctor to select vitamin complexes that may be useful for your child, and take them according to the recommendations;
- add fresh vegetables and fruits to the diet, especially those that are in season. You can also use freshly squeezed juices and smoothies;
- include fermented milk products: yogurts, sourdough, soft cheeses and natural butter (not spread), as they contain useful vitamins and trace elements;
- ensure that the baby gets enough sleep and it is important to follow a daily routine;
- regularly walk with the child in the fresh air and stimulate physical activity by doing exercises and exercises together or playing outdoor games.

Strengthening the immunity of children of all ages during periods of exacerbation of diseases is an important task, which is better achieved if parents' awareness is improved.

Conclusions. Therefore, it is important to increase parents' awareness of various aspects of the impact on immunity, health and susceptibility to diseases. The basis for strong immunity is healthy nutrition. Children should receive a balanced diet rich in vitamins and minerals. Conducting educational work to raise free-spirited, creative, confident and happy children, adolescents - the rising generation - the future of Ukraine - is an important direction of health-preserving activity.

References:

1. Honcharenko M.S. (2000) *Metodychnyi posibnyk z valeolohichnykh aspektiv diahnostryky zdorovia*. KhOTsDIuT.
2. Honcharenko M.S. (1999) *Valeolohichnyi slovnyk*. X.: KhNU imeni V. M. Karazina. S.316.
3. Honcharenko M.S. (2008) *Valeopedahohichni osnovy dukhovnosti: navchalnyi posibnyk*. X.: KhNU imeni V. N. Karazina. S.332.
4. Honcharenko M.S. (2012) *Valeolohichnyi instrumentarii aparatno-prohramnoi diahnostryky y monitorynhu zdorovia: metodychnyi posibnyk* Kh.: KhNU imeni V.N. Karazin. S.148.
5. Borysenko O.A. (2021). *Imunna vidpovid na infektsiini ahenty u ditei rannoho viku*. *Ukrainskyi medychnyi chasopys*. Kyiv. T. 25, № 4. 245 s.
6. Kostenko L.M. (2019). *Rol mikrobioty u formuvanni imunitetu u ditei*. *Ukrainskyi biokhimichnyi zhurnal*. Kharkiv. 259 s.
7. Kots S.M., Kots V.P. (2016) *Fiziolohiia vyshchoi nervovoi diialnosti*. *Navchalnyi posibnyk*. Kharkiv: KhNPU imeni H. S. Skovorody.
8. Kots S, Kots VP, Kots VV. Weather factors and health. Trends of young scientists regarding the development of science: XXVII Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia (S.11-17), m.

Edmonton, 11-14 lipnia 2023 r. Edmonton, Kanada. <https://isg-konf.com/uk/trends-of-young-scientists-regarding-the-development-of-science/>

9. Kots S.M., Kots V.P. (2015) Fiziologia liudyny. Navchalnyi posibnyk. Kharkiv: KhNPU imeni H. S. Skovorody.

10. Kots V.V., Osipova Yu.S. Vplyv stresu na imunitet ditei ta doroslykh. Global Trends in the Development of Information Technology and Science: 1 International Scientific and Practical Conference. (S. 14-21), 8-10 January, 2025, Stockholm, Sweden. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2025/01/Sweden_1_08.01.2025.pdf

11. Savchenko V.A. (2018). Imunni reaktsii u ditei, khvorykh na tuberkuloz: suchasni pidkhody do diahnozyky. Ukrainskyi zhurnal infektsiinykh khvorob. Kyiv. 141 s.

STRATEGICZNE ZAGADNIENIE OCHRONY ZDROWIA DZIECI UCZĄCYCH SIĘ W OBSZARACH PIERWSZEJ LINII POPRZECZ PROJEKTOWANIE I BUDOWĘ NOWYCH OBIEKTÓW – SZKOŁY PODZIEMNE (SZKOŁY BUNKROWE)

Makhniuk W.M.

Instytucja państwowa «Instytut Zdrowia Publicznego im. O.M. Marziejewa Narodowej Akademii Nauk Medycznych Ukrainy»

Pawlenko N.P.

Instytucja państwowa «Instytut Zdrowia Publicznego im. O. M. Marziejewa Narodowej Akademii Nauk Medycznych Ukrainy».

Makhniuk W.W.

Uniwersytet Podatkowy Stanu

Mohylnyj S.M.

Instytucja państwowa «Instytut Zdrowia Publicznego im. O. M. Marziejewa Narodowej Akademii Nauk Medycznych Ukrainy»

Wprowadzenie. Bezpieczeństwo i zdrowie dzieci jest największą wartością dla każdego kraju. Konstytucja Ukrainy (artykuły 48, 49, 50, 53) stanowi, że państwo musi zapewnić dobrobyt, jakość życia i, co najważniejsze, zachowanie i wzmocnienie zdrowia dzieci. Na Ukrainie obowiązuje stan wojenny, na mocy którego kwestia zachowania zdrowia i życia dzieci jest priorytetowym zadaniem państwa.

Metody badawcze. W pracy wykorzystano metody sanitarno-higieniczne, bibliometryczne i analityczne.

Wyniki. W warunkach stanu wojennego pobyt dzieci w placówkach edukacyjnych jest dość niebezpieczny i trudny. Dlatego takie placówki powinny mieć schroniska, które spełniają wymagania techniczne, architektoniczne i planistyczne, medyczne i sanitarne, środowiskowe i przeciwpożarowe, a także warunki do prowadzenia procesu edukacyjnego, jak w krajach, które od dłuższego czasu są w stanie aktywnych działań wojennych.

Zgodnie ze wskaźnikami planowania przestrzennego istniejące budynki szkół średnich, które zostały wybudowane w latach 80. i 90. ubiegłego wieku według projektów standardowych, nie spełniają wymagań współczesnych dokumentów regulacyjnych, a mianowicie Przepisy budowlane stanu B.2.2-5:2023 „Obiekty ochronne obrony cywilnej”.

W ten sposób ustalono, że 95% istniejących placówek szkolnictwa średniego ma jedno zewnętrzne wejście/wyjście na ulicę z piwnicy, podczas gdy normą są 2 wyjścia (zgodnie z wymogami ochrony przeciwpożarowej), co utrudnia szybkie dostanie się do schronu i spowoduje powstanie tłumu uczniów przy wejściu; w 90% placówek szkolnictwa średniego brakuje łazienek i zaopatrzenia w wodę, co powoduje dodatkowe obciążenie psychiczne i fizjologiczne, zwłaszcza pod wpływem stresu; w 75% placówek szkolnictwa średniego klatki schodowe grupy wejściowej (z zewnątrz i ze środka budynku) do pomieszczeń piwnicznych nie są wyposażone w pochylnie, co zgodnie z wymogami inkluzywności utrudni dziecku/osobie niepełnosprawnej szybkie dostanie się do nich i narazi inne osoby w pobliżu na niebezpieczeństwo podczas ewakuacji do takich schronów.

W związku z aktywnymi działaniami wojennymi w kraju, najnowszym wydarzeniem jest budowa i uruchomienie pierwszej na Ukrainie podziemnej szkoły średniej nowego typu – szkoły bunkrowej.

Nową szkołę bunkrową zbudowano w mieście Charków, którego terytorium znajduje się blisko linii frontu i jest pod ciągłym ostrzałem ze strony państwa agresora. Określona szkoła bunkrowa znajduje się na głębokości 6 m i jest przeznaczona do jednoczesnego pobytu 600 uczniów klas 1-11 (lub 900 uczniów w dwóch turach).

Głównymi wadami nowo wybudowanego „bunkrowego środowiska edukacyjnego” są brak naturalnego oświetlenia i nasłonecznienia, co negatywnie wpływa na zdrowie uczniów, w tym na rozwój psychologiczny i psychofizjologiczny ich organizmu. Ze względu na niedobór powierzchni budynku szkoła bunkrowa nie jest w pełni wyposażona w funkcjonalne obszary do aktywnej aktywności dzieci – w szczególności w obszary wychowania fizycznego i place zabaw.

Wnioski. Biorąc pod uwagę rozległość terenów przyfrontowych i brak warunków do stworzenia bezpiecznej przestrzeni edukacyjnej dla dzieci do nauki w istniejących tradycyjnych placówkach szkolnictwa średniego, żyjących na terenach przyfrontowych w warunkach ciągłych aktywnych działań wojennych, uzasadnione jest opracowanie wymagań technicznych, architektonicznych i planistycznych, medyczno-sanitarnych, środowiskowych i przeciwpożarowych dla projektowania i budowy nowego typu obiektów - podziemnych placówek szkolnictwa średniego (szkół bunkrowych).

Należy przeanalizować doświadczenia zagraniczne w zakresie zapewnienia warunków dla edukacji prozdrowotnej w krajach objętych konfliktem zbrojnym w celu wdrożenia ich w narodowej przestrzeni edukacyjnej Ukrainy.

HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN AUTHOR'S OUT-OF-SCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS: CURRENT TRENDS IN IMPLEMENTATION

Mosiakova Iryna

Candidate of Pedagogical Sciences, director Municipal institution Center of creativity of children and youth «SHEVCHENKIVETS» of Kyiv city, research associate of the Department of Economics and management of general secondary education Institute of Pedagogy of National Academy of Sciences of Ukraine

Modern transformational processes in education are aimed not only at improving the quality of learning but also at ensuring the harmonious development of the individual, preserving, and strengthening the physical, mental, and social health of students in extracurricular educational institutions. The issue of implementing health-preserving technologies in out-of-school education, which plays a significant role in shaping the life competencies of learners, their worldview, social activity, and emotional resilience, has gained particular attention.

With the onset of full-scale war, the urgent need to address the issue of protecting mental health in both children and adults became evident. This is because the basic necessity for everyone, regardless of age, is to care not only for their physical health but also for their mental well-being. The state of war, the destructive aggression of the Russian Federation, and forced internal or external displacement have deeply impacted almost every sphere of our lives, including the emotional state of children, parents, and teachers, causing irreparable harm, particularly to our mental health.

Extracurricular education, as a specific segment of the educational system, has vast potential to create a favorable health-preserving environment, as the activities of an author's educational institution involve variability of programs, flexibility of teaching methods, and active interaction with students' families and communities. At the same time, there is a pressing need to find effective models for integrating health-preserving technologies into the work of extracurricular educational institutions, which implement innovative methodologies and approaches.

Health-preserving technologies have gained particular significance in the context of global social, environmental, and medical challenges. In the modern educational space, the implementation of these technologies is a priority task that aligns with international standards, including programs by the WHO, UNESCO, and the European Schools for Health Network (SHE Network). The relevance of implementing health-preserving technologies is determined by the growing level of stress and psycho-emotional strain in children and adolescents; the spread of sedentary lifestyles, which provoke physical and psychological disorders; the need to integrate health-preserving practices into the digital learning environment; and the need to foster a culture of healthy living among children and youth.

In Ukraine, health-preserving technologies in education are regulated by a number of legal documents that emphasize the necessity of creating a safe and healthy educational environment: the Laws of Ukraine «On Education»; «On Extracurricular Education»; the State Standard of Basic Secondary Education; the Concept of «New Ukrainian School.»

Scientific research indicates the growing impact of socio-psychological, ecological, and informational factors on children's health. In this regard, there is a need to develop new strategies for health support. It is important not only to adapt traditional approaches but also to apply the latest methods based on an interdisciplinary approach, including the use of psychological-pedagogical, medical-biological, and technological tools.

Both domestic and international scholars such as I. Bekh, T. Berezhna, T. Boychenko, S. Kyrylenko, O. Kostyuk, N. Kotsur, O. Pangelov, N. Platonova, B. Shiyan, O. Yatsina, H. Gardner, J. Piaget, B. Bloom, A. Gesell, L. Hay, K. Robinson have highlighted the issues of health-preserving technologies in the educational process, developed methodological approaches to organizing the educational process while preserving the health of learners, and studied aspects of psychological-pedagogical support for children in the process of forming a healthy lifestyle culture.

The author's extracurricular educational institution, the «Shevchenkivets» Children's and Youth Creativity Center in Kyiv, is an innovative educational establishment whose activities are based on a unique educational concept developed by the author's team, aimed at the harmonious development of students. The scientific-pedagogical discourse defines the author's out-of-school educational institution as one that: develops and implements its own innovative educational model; integrates interdisciplinary approaches into the educational process; and creates a unique developmental environment that takes into account the interests and abilities of each student.

According to T. Berezhna, health-preserving technologies are a set of pedagogical, psychological, medical-biological, and social methods and techniques aimed at the formation, support, and strengthening of physical, mental, social, and spiritual health in the educational process. These technologies are based on the principles of health education, biology, developmental psychology, health pedagogy, and social medicine, the essence of which lies in the complex characterization of the conditions of upbringing and education that allow for the preservation of existing health and the enhancement of the higher level of health for learners. These technologies also focus on forming healthy lifestyle skills, monitoring individual development indicators, predicting possible health changes, and conducting relevant psychological-pedagogical, corrective, and rehabilitation activities to ensure successful academic performance and improve the quality of life within the educational environment [1].

In the context of war, one of the most important issues is the topic of safety, and the ability to continue living under these circumstances becomes key for a child's mental health. As a result of such situations, increased demands are placed on the child's adaptability, stress resilience, and behavioral strategies.

An important study by S. Lesinskyiene and O. Kostyuk aims to reveal the relationship between parental communication with children about the war and how children perceive military events, as well as their way of thinking, which is reflected in their drawings [5].

O. Yatsina, while studying the impact of war on the mental health of learners, identified signs of psychological trauma. She noted that war is a collection of adverse experiences, and children who experience the war situation acquire a range of negative experiences, including the threat that works at a distance and its evaluation, experiencing this threat, and the results of these

experiences manifesting in physiological and somatic symptoms. Consequently, war is a potentially traumatic event that leads to mental trauma, the consequences of which include phobias, depression, and nervous disorders [6].

The author's extracurricular educational institution, the «Shevchenkivets» Children and Youth Creativity Center in Kyiv, fosters the development of individual talents in a favorable educational environment. It creates unique educational trajectories that allow each child to unlock their creative potential. Therefore, the integration of modern health-preserving technologies, digital methodologies, STEAM approaches, and social projects into the activities of the extracurricular education institution contributes to the formation of a healthy, creative, and socially active personality. Further research in this field should focus on developing models to evaluate the effectiveness of authorial programs and the impact of extracurricular education on the formation of a healthy lifestyle for learners.

In the challenging current conditions, educational institutions face challenges related to organizing the educational process, implementing research activities, and developing a post-war recovery program. Based on the generalization of practical experience, the main areas of preserving mental health for participants in the educational process during wartime have been outlined. The preservation of learners' mental health remains a pressing issue, so the administration, led by the director, has developed its own trajectory and system of activities, which provides a promising area for further scientific research by the teaching staff.

Thus, the implementation of health-preserving technologies contributes to the individualization of educational programs and the use of a wide range of creative, sports, ecological-naturalistic, and tourism-oriented activities, allowing for the creation of favorable conditions for the harmonious development of students. The «Shevchenkivets» Children and Youth Creativity Center in Kyiv has an innovative educational model that combines the development of the student's personality with the formation of their physical and psycho-emotional health. In accordance with the concept of modern education, health-preserving technologies not only provide a comfortable educational environment but also contribute to the harmonious development of the child, enhancing their work capacity, motivation, and stress resilience.

References:

1. Berezhna, T. I. (2014). Health-preserving pedagogical technologies as an important component of a health-preserving environment in general educational institutions. *Scientific Notes of the M. Hohol National Pedagogical University. Psychological and Pedagogical Sciences*, 2, 35-39.
2. Kylenko, S. V., Mykhailov, O. M., & Serhiyenko, V. P. (2012). *School of health culture: From the present to the future*. Kyiv; Chernivtsi: Bukrek.
3. Kyrylenko, S. V. (2004). Social and pedagogical conditions for the formation of health culture in senior school students (Doctoral dissertation). Kyiv, Ukraine.
4. Kotsur, N. (2012). Formation of a health-preserving space in general educational institutions. *Native School*, 11, 60-65.
5. Lesinskiene, S., & Kostyuk, O. (2023). How preschool children in Lithuania perceive the war in Ukraine: An analysis of their drawings. In *Space of art therapy: The art of restoring mental health during wartime* (Proceedings of the XX International interdisciplinary scientific-practical conference, March 31-April 2, 2023, Kyiv) (pp. 77-81).
6. Yatsina, O. F. (2022). The impact of war on mental health: Signs of trauma in children and adolescents. *Scientific Perspectives*, 7(25). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567)

GAMIFICATION IN EDUCATION: THE IMPACT OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES ON THE DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS»

Novoselenskyi Hennadii

Director of Lyceum 172 «Nivky» Shevchenkivskyi District, Kyiv

The reform of the education system requires educational institutions to change their focus. In particular, gamification of the educational process has become an important tool that helps reduce students' stress levels, increase their motivation to learn, and develop social and cognitive skills. The ability to think critically, express opinions confidently and creatively, analyze, collaborate, and engage in lifelong learning are essential competencies for students to master for their future professional success.

The relevance of researching gamification in education in the context of health-preserving technologies is determined by the modern challenges facing educational institutions due to rapid changes in the socio-cultural environment. In recent decades, both in Ukraine and worldwide, increasing attention has been paid to students' health, especially in the context of high school education, where students face serious challenges not only in academic but also in psycho-emotional and social spheres. According to L. Pokroieva, the development of a modern child as a personality requires the maximum realization of their activity, independence, creativity, and ability to choose their own ways and means of achieving goals. Therefore, teachers and parents should facilitate the formation of mechanisms for students' free and natural self-development [2].

The integration of health-preserving technologies aimed at supporting physical, emotional, and mental well-being is a key factor in ensuring the successful adaptation of high school students to the demands of the modern world. These technologies not only help students acquire knowledge and apply it effectively but also establish sustainable mechanisms of motivation and self-regulation. Supporting the formation of life competencies and developing skills necessary for successful self-realization are crucial tasks of health-preserving technologies today. Every child is unique, endowed with natural abilities, talents, and potential.

The aim of this study is to examine the impact of gamification as an element of health-preserving technologies on the development of high school students. Innovative health-preserving technologies used in education have a comprehensive impact on students' well-being by reducing stress levels, maintaining a positive emotional state, and increasing overall well-being. These technologies demonstrate that their integration through gamification contributes to higher physical activity levels, better learning outcomes, and reduced risks of various mental health disorders.

In late adolescence, intellectual development accelerates significantly, allowing high school students to demonstrate strong abilities in abstract thinking, systematization, and information analysis. However, during this period, external factors often influence their motivation, such as stress before important exams, the necessity of choosing a future profession, university admissions, and social influences, which can lead to significant psycho-emotional pressure.

The general issue of gamification and the characteristics of its individual directions (web quests, computer games in educational institutions, game technologies, etc.) are given significant attention in the research of contemporary domestic scholars such as E. Akchelov, E. Galanina, K. Nikitin, M. Yevseyeva, O. Ilchenko, L. Kostyuchenko, E. Kryukova, O. Ameridze, O. Krytsak, O. Makarevich, I. Novik, S. Pereyaslavskaya, O. Tkachenko, and others.

Famous scholars such as K. Bühler, K. Gross, J. Piaget, H. Spencer, Z. Freud, F. Schiller, and others have considered gamification as the process of integrating game elements and mechanisms into non-functional areas of activity, including the educational process, to increase motivation, engage participants, and achieve defined goals. This involves using elements of games (such as points, levels, achievements, competitions) and other actions traditionally used in the gaming sphere to stimulate students' learning activity.

In their research, K. Salen and E. Zimmerman stated that gamification is a specific system where players are involved in solving an artificial conflict defined by rules and expressed in a quantitative result. Gamification is primarily focused on forming a specific learning goal in participants, not the game itself. It can be understood as the use of gaming mechanisms that appear in modern gaming projects (especially in multiplayer games). The difference between gamification and other game forms lies in the fact that its participants are focused on the goal and final result of their activity, rather than on the game itself, where gaming elements are synthesized with real-life situations to motivate behavior in specific situations [6].

Investigating the essence of gamification in the educational process, O.Tkachenko notes that in the general sense, gamification should be understood as the use of game elements and gaming techniques in a non-game context to engage users in solving problems in various fields. She considers educational gamification as the use of games, gaming techniques, and gaming practices for educational purposes [5].

The researcher O. Karabin believes that the development of new technologies prompts scientists to search for effective means of educational activity or to rethink and modernize existing ones. One such means is gamification, which is increasingly mentioned in scientific and pedagogical circles. It is based on the use of gaming activities, including computer games, in the learning process. The introduction of gaming technologies into the educational process helps to form students' interest in knowledge, develop their creativity and initiative, and increase cognitive activity, especially at the early stages of learning [3].

During educational games, the material is repeatedly reviewed in various forms and with the help of different teaching methods. It is beneficial to combine educational sessions with gaming sessions, and this should be done at various stages of the lesson: activating prior knowledge, introducing new material, consolidating the learned material, and reviewing or generalizing topics. Analyzing gamification and its elements in lessons, it is noticeable that these methods are most often implemented using web resources or services.

The concept of «educational gaming technologies» encompasses a broad group of methods and techniques for organizing the pedagogical process in the form of various educational games. Unlike general games, pedagogical games have a distinctive feature: a clearly defined learning goal and corresponding educational outcomes, which can be substantiated, clearly highlighted, and characterized by a learning-cognitive orientation. The gaming form of lessons is created through the use of gaming techniques and situations, which act as a means of motivating and stimulating students to engage in educational activities. In the context of senior high school, where students often face a heavy workload, gamification serves as an innovative method capable of integrating educational and health-preserving technologies.

Health-preserving technologies in education aim to support and develop students' physical, emotional, and mental health during the learning process. They include a wide range of tools and techniques that help create an environment conducive to maintaining and strengthening students' health, preventing stressful situations, combating overloads, and enhancing emotional stability.

Thus, gamification is a technique for engagement, while game-based learning is a technique that directly uses games as a tool. Gamification does not teach, unlike a specific game, but rather enhances interest and encourages students. Both methods can be highly effective in the educational process, provided they are well-thought-out and appropriate.

Gamification in education involves using elements of games and gaming mechanisms in the learning process to achieve educational and developmental goals. It is not only a methodology for improving student engagement but also an important tool for supporting their health, as games can stimulate physical activity, help address emotional issues, and develop self-regulation skills. Developing such abilities can be aided by games that serve as a practical way to apply the knowledge acquired in class and during extracurricular activities.

References:

1. Bondarenko, L. P. (2017). *Gamification in the educational process*. In Science of Ukraine – The view of young scholars through the prism of modernity: Abstracts of the first All-Ukrainian scientific-practical conference (pp. 84–86). Cherkasy: FOP Nechytaylo O. F.
2. *Source of pedagogical innovations. Updated primary school: Scientific-methodical journal* (2018). Kharkiv: Kharkiv Academy of Continuous Education, Issue 2 (22), 168 p.
3. Karabin, O. (2019). *Gamification in the educational process as a means of developing younger students*. Pedagogy of forming a creative personality in higher and general education schools, (67), 1. Retrieved from http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/14039/1/Karabin_Gameification_educational.pdf

4. Sopyvnyk, R. V., Dubrovskaya, L. O., & Dubrovskiy, V. L. (2016). *The system of didactic games as a means of increasing the effectiveness of the educational process in modern primary school*. Psychological and pedagogical sciences, (4), 111–114.
5. Tkachenko, O. (2015). *Gamification of education: Formal and informal spaces*. Actual Issues of Humanitarian Sciences, (11), 303–309. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2015_11_45
6. Salen, K., & Zimmerman, E. (2003). *Rules of play: Game design fundamentals*. Cambridge: MIT Press.

BALANCING LEARNING AND WELL-BEING: ENGLISH EDUCATION AND HEALTHY FUTURE

Olendra Nataliia

senior teacher of language training department, Kharkiv National University of Internal Affairs

Education and health are fundamental pillars in shaping the future of the younger generation. As globalization advances, the English language has become a key tool for accessing vast educational resources, enhancing career opportunities, and fostering cross-cultural communication. At the same time, ensuring the well-being of young learners is crucial for their cognitive, emotional, and social development. This is our aim to explore the interplay between education, health, and the acquisition of English, highlighting their combined impact on the younger generation, with a strong emphasis on health-preserving concepts.

English has established itself as the dominant global language in academic and professional fields. The ability to communicate effectively in English opens doors to top-tier educational institutions, international research collaborations, and access to a wealth of knowledge that is primarily published in English. Young learners who acquire proficiency in the language benefit from increased academic performance, better problem-solving skills, and greater adaptability to diverse learning environments. However, the learning process must be structured in a way that prioritizes students' physical and mental well-being.

To ensure a health-conscious learning experience, schools should incorporate ergonomic study environments that minimize strain on the eyes and posture, as well as encourage active breaks and movement. Digital learning tools should be balanced with offline activities to prevent excessive screen time, reducing the risk of digital fatigue and stress-related issues. Additionally, integrating relaxation techniques, such as breathing exercises and mindfulness practices, into English lessons can help alleviate anxiety associated with language acquisition.

Learning a second language, particularly English, significantly enhances cognitive development. Research has shown that bilingual individuals tend to have improved memory retention, problem-solving abilities, and multitasking skills. Engaging with a new language structure activates different areas of the brain, strengthening neural pathways and boosting overall mental agility.

Moreover, studying English fosters emotional intelligence by encouraging self-expression, cultural awareness, and empathy. Exposure to different cultures through language learning helps young individuals develop open-mindedness and adaptability, both of which are essential in today's interconnected world. However, the pressure to achieve fluency can sometimes lead to stress, making it necessary to implement well-being strategies such as cooperative learning, supportive feedback, and self-paced study options to maintain motivation and confidence.

Beyond cognitive gains, language acquisition positively influences mental health. Learning English provides a sense of accomplishment, boosting self-confidence and reducing anxiety in social interactions. Language learners often develop stronger communication skills, leading to increased social engagement and improved interpersonal relationships.[1]

Additionally, English proficiency grants access to a vast repository of health-related information. Many scientific studies, medical journals, and public health campaigns are published

in English, allowing individuals to stay informed about wellness trends, disease prevention, and psychological well-being. This knowledge equips young learners with the tools to make informed health decisions and adopt healthier lifestyles.

To further support well-being, educators should integrate language learning with physical activities, such as outdoor storytelling sessions, role-playing games, and interactive group exercises. These methods not only enhance linguistic abilities but also contribute to physical health by reducing sedentary behavior and promoting active engagement.

In the digital age, the internet serves as a primary source of information and education. A significant portion of online content is in English, making language proficiency essential for digital literacy. Young people who are fluent in English can effectively navigate educational platforms, participate in virtual learning experiences, and engage with diverse perspectives across global forums.

However, excessive reliance on digital tools may pose risks to students' health. Prolonged screen exposure can lead to eye strain, sleep disturbances, and decreased physical activity. To counteract these effects, educational institutions should promote healthy digital habits, such as setting time limits for screen usage, using blue light filters, and incorporating frequent physical breaks into online learning sessions. Encouraging students to use printed resources, engage in handwritten exercises, and participate in verbal communication activities can provide a more balanced learning approach.

While the benefits of English proficiency are undeniable, challenges in language education must be addressed to ensure equitable access. Socioeconomic disparities often limit access to quality English education, particularly in underprivileged communities. [4] To bridge this gap, policymakers and educators must implement inclusive strategies, such as integrating English instruction into national curricula, providing teacher training programs, and offering scholarships for language studies.

Furthermore, mental health concerns related to language learning stress must be acknowledged. High expectations and performance pressure can lead to anxiety and burnout among students. To mitigate these challenges, educational institutions should prioritize a supportive learning environment that encourages gradual skill development, interactive engagement, and stress-free language immersion. Implementing health-preserving concepts such as sufficient rest periods, psychological support, and mindfulness techniques can significantly contribute to students' well-being and overall academic success.

As technology advances, the landscape of English education continues to evolve. Artificial intelligence, virtual reality, and adaptive learning platforms are revolutionizing language instruction, making it more personalized and engaging. These innovations cater to different learning styles, allowing students to learn at their own pace while receiving real-time feedback and support.[2]

To maximize the benefits of these tools while preserving students' health, future educational strategies must ensure a balance between digital and traditional learning approaches. Encouraging a hybrid model that combines technology with face-to-face interactions, physical activities, and mental well-being practices will create a holistic language-learning experience.

Conclusion. The connection between education, health, and English learning is undeniable. Proficiency in English empowers young individuals with the knowledge, skills, and confidence needed to navigate the complexities of the modern world. By fostering cognitive growth, enhancing mental well-being, and providing access to global resources, language education serves as a cornerstone of personal and professional development.

To maximize the benefits of English learning, educators, policymakers, and communities must work together to create inclusive, engaging, and health-conscious language education strategies. By prioritizing both education and well-being, we can equip the younger generation with the tools necessary for a successful and fulfilling future. Emphasizing health-preserving concepts will ensure that learning remains a positive and sustainable experience, allowing young learners to thrive both academically and physically.

References:

1. Bialystok, E. (2001). *Bilingualism in Development: Language, Literacy, and Cognition*. Cambridge University Press.
2. Cummins, J. (2008). *Bilingual Education and the Benefits of Language Learning*. TESOL Quarterly, 42(2), 197-209.
3. WHO (2021). *Mental Health and Well-being of Children and Adolescents*. World Health Organization.
4. Sparks, R., & Ganschow, L. (2001). *Language Learning and Its Impact on Cognitive Development*. Journal of Educational Psychology, 93(3), 430-446.
5. UNESCO (2019). *Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives*.
6. American Psychological Association (APA). *The Role of Stress in Learning and How to Mitigate It*. <https://www.apa.org/topics/stress/learning>
7. British Council (2022). *The Benefits of Learning English for Young Learners*. <https://www.britishcouncil.org/english-benefits>

INTEGRATION OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE «UNIVERSUM» LYCEUM**Surma S. S.**

director of the Lyceum «Universum» Shevchenkivskyi district, Kyiv

The modernization of the content of contemporary domestic education, in the direction of integration into the European educational space, involves the development and implementation of innovative educational systems and technologies, including those focused on health preservation and well-being. The relevance of combining these technologies with the educational process is one of the key issues in modern education today.

In the context of globalization and rapid societal changes, there is an increasing need to create conditions for the harmonious development of each individual, which is accompanied by new challenges to the mental and physical health of students. The health of students determines not only their future but also the strategies for the development of society as a whole. Given this factor, it is crucial to integrate health-preserving technologies into the educational process, which is a key aspect of current educational reforms.

The «Universum» Lyceum in the Shevchenkivskyi district of Kyiv is a modern educational institution where innovative approaches to organizing the educational process are actively implemented, focusing on the needs of students and scientific achievements in the field of pedagogical innovations and health. A distinctive feature of the pedagogical team's work is its commitment to the comprehensive development of students, with particular attention paid by the school director to preserving the physical, psychological, and social health of the lyceum students. This focus is based on the understanding that physical and mental health are integral components of successful learning and student development.

According to the Constitution of Ukraine, the individual, their life, and health are recognized as the highest social values, the formation of which should be ensured by education throughout life. Therefore, there is an objective need to develop health-preserving technologies and integrate them into the educational process not only in preschool, general secondary education institutions, lyceums, and gymnasiums, but also in higher education institutions. This will ensure the formation of health-preserving and health-developing competencies in the younger generation, a corresponding health culture, and the affirmation of a healthy lifestyle as a priority [4].

The issue and implementation of health-preserving technologies have been explored by domestic scholars such as S. Aleshchenko, O. Bezpalko, T. Berezhna, Y. Boychuk, O. Dubohai, S. Ivankova, S. Kyrylenko, H. Laktionova, L. Lohinova, and others. Their works highlight the psychological, pedagogical, and social aspects of forming a culture of health and a healthy lifestyle among children and youth, which is an important element of modern education. These technologies

not only help preserve and enhance the physical health of students but also support their mental, emotional, and social well-being.

In the current difficult conditions of military conflict in the country, when students face stress, psychological, and emotional burdens as well as health risks, the integration of health-preserving technologies into the educational process becomes an integral part of educational strategies. Equally important is the creation of an organizational and methodological environment; the formation of skills for preserving and strengthening health, which depends on ensuring a developmentally conducive environment, including the necessary sports equipment for gymnasiums, playgrounds, and appropriate inventory.

We share S. Kyrylenko's view that «the solution to the important tasks of forming a healthy lifestyle can be effectively addressed in educational, health-promoting, and therapeutic-preventive directions through the reform of education and personality development, acquiring knowledge that enables an individual to achieve harmonious development, as well as by restructuring public consciousness, oriented towards improving not only physical health but also ethical reorientation and spiritual uplift» [3].

Health-preserving technologies in the educational process are a set of methods, techniques, and organizational measures aimed at preserving, improving, and supporting the health of participants in the educational process (students, educators, and other staff members). They include physical, psychological, social, and cultural aspects, ensuring the harmonious development of an individual within the educational environment. The «Universum» Lyceum prioritizes the implementation of health-preserving technologies as one of its main areas of activity, focusing on innovative approaches to teaching and educating students.

The educational process at the lyceum, built in accordance with societal demands, requires students not only to achieve high academic results but also to develop their physical, mental, emotional, and social health. A general definition of health-preserving technologies in education can be formulated as the process of integrating health into pedagogical practice, including various methods and strategies that stimulate students' physical development while also providing support for their psychological and emotional well-being, thus creating a conducive learning environment.

One of the key aspects of the educational process at the lyceum is the integration of health-preserving technologies that help students not only succeed academically but also maintain and support their health. According to M. Koshlyak, these technologies are aimed at active student participation in physical, emotional, mental, and social activities, creating conditions for their comprehensive development. The integration of health-preserving technologies into the educational process is a vital aspect of modern education, as students' health not only determines their ability to learn but also forms the foundation for their future social and personal development [5].

The «Universum» Lyceum actively utilizes modern technologies to support students' health. These include mobile applications for monitoring physical activity and health, online platforms for psychological support and stress prevention, as well as tools for developing emotional competence. The lyceum integrates health-preserving technologies into its educational process, focusing on the comprehensive development of students and promoting the preservation and strengthening of their physical, emotional, mental, and social health. Events were held to emphasize the importance of health for every individual and humanity as a whole, such as the sports holiday «Faster! Higher! Stronger!», educational hours in all classes titled «Seven Rules for a Healthy Lifestyle,» the health-themed quest «Health Day,» and the «Kaleidoscope of a Healthy Lifestyle,» which aim to eliminate negative factors that could harm the students' health and actively promote a healthy lifestyle, the formation of healthy habits, and socially responsible behavior.

A significant step in the development of health-preserving technologies at the lyceum is the integration of digital technologies into the educational process, namely: the use of innovative tools for monitoring students' physical health and the adaptation of online resources for psychological support. The implementation of electronic platforms for a healthy lifestyle opens up new opportunities to support students' physical and emotional well-being:

- Interactive health self-check platforms – the introduction of mobile apps and electronic platforms that allow students to track their physical state, eating habits, physical activity levels, and stress levels, helping them systematically approach health preservation.

- Virtual psychological consultations and training – the use of online consultations with psychologists allows students to receive support at any time in case of stressful situations or emotional difficulties.

- Digital programs for a healthy lifestyle – the use of programs that help students adhere to principles of proper nutrition, regular physical activity, and psychohygiene (such programs can include recommendations on diet, physical exercises, and relaxation techniques).

To assess the effectiveness of the educational process at the lyceum, various monitoring and evaluation methods are used, including regular surveys, tests regarding students' physical and psycho-emotional health, and observation of their social activity and development of social skills. Moreover, research on the results of implementing health-preserving technologies is constantly conducted to publish conclusions on their impact on the overall development of students.

Thus, the educational process at «Universum» Lyceum in Kyiv's Shevchenkivskyi district is based on the concept of human development through the integration of knowledge, skills, and abilities aimed at forming not only intellectual but also physical and emotional culture. The teaching staff actively uses innovative educational technologies, focusing on personalized learning, which involves an individual approach to each student. This approach ensures that students understand that health is not merely the absence of disease, but the physical, psychological, and social harmony of an individual, as well as their positive attitude towards others and the environment, which will ensure their harmonious development in various areas of activity in the future.

References:

1. Vashchenko, O., Romanenko, L., & Makarenko, N. (2020). Organization of the implementation of health-preserving technologies in the educational process of primary schools: A theoretical dimension. *Young Scientist*, 3(79), 354-359. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-3-79-73>
2. Health-preserving technologies in the educational environment: A collective monograph [L. M. Rybalka, Ed.]. (2019). Ternopil: Osadtsa V. M.
3. Kyrylenko, S. V. (2013). Development of pedagogical technologies for forming a culture of health. *Native School*, 11, 50-55.
4. Constitution of Ukraine. (1996). *Official Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine (VVR)*, 30, 141. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
5. Koshlyak, M. A. (2022). The problem of preserving and strengthening children's health: A historical-pedagogical discourse. *Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences*, (206), 146-150. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-206-146-150>

SPECIALIZED EDUCATION AS A RESOURCE FOR THE PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF LEARNERS

Yarova Ye. V.

Doctor of Philosophy in Administration, Head of the Education Department,
Shevchenkivskyi District State Administration in Kyiv

The European integration of Ukraine is impossible without the modernization of the education system, which serves as a strategic foundation for the country's development. Education must not only meet contemporary demands but also ensure the development of the nation's intellectual potential, which plays a decisive role in shaping the state's capacity to generate new knowledge, technologies, and innovations. It is crucial to create conditions for high-quality education, where every student can fully realize their abilities and interests, determine their professional path, and be prepared for further learning.

Specialized education is one of the key innovative components of the modern educational system. It allows for a deeper consideration of learners' interests, abilities, and inclinations. Despite its numerous advantages, specialized education also presents challenges, one of which is the adaptation of students to their chosen specialization and educational conditions. These conditions require profound knowledge and appropriate psychological strategies to maintain psycho-emotional well-being.

Specialized education enables students to select subjects and educational tracks that align most closely with their interests, abilities, and future career plans. This approach fosters a deeper and more conscious acquisition of knowledge, the development of practical skills, and the formation of competencies necessary for successful professional activity.

The European integration of Ukraine is a complex and multifaceted process that affects all aspects of society. To meet the demands of European integration, the modern interpretation of specialized education, as presented by UNESCO, is viewed as a continuous process and an essential element of education aimed at assisting individuals in making informed educational and professional choices.

High-quality education not only provides learners with knowledge but also develops their individual abilities, interests, and talents, supports their professional self-determination, and prepares them for successful integration into modern society. Therefore, specialized education should ensure that students can recognize their interests and abilities, learn to set realistic goals, complete an educational trajectory that aligns with their professional orientation, make informed career decisions at various stages of professional development, and facilitate the transition from education to employment at any level. [6].

Despite the challenging conditions of ongoing military conflict in the country, an essential aspect of ensuring quality education is the implementation of specialized education in educational institutions as a resource for learners' psycho-emotional well-being. This well-being is a crucial component of overall human welfare, and its support within the educational process becomes increasingly significant. In the context of modern national educational requirements, where society emphasizes the individualization of the learning process, specialized education serves as a vital tool not only for intellectual development but also for the emotional and psychological growth of students. It allows learners to select academic disciplines according to their interests and abilities, fostering independence, responsibility, and self-awareness. Given the transformational processes and continuous information changes, individuals are increasingly integrated into complex societal relationships, requiring them to be prepared for unconventional and rapid decision-making, new ways of thinking, a creative approach to life, and the ability to take responsibility for their choices.

The renowned Ukrainian scholar I. Bekh asserted that specialized education is not merely about choosing subjects but about selecting a life path. He emphasized that specialized education should contribute to the formation of not only professional competencies but also value orientations, moral qualities, and spirituality in students. Bekh highlighted the importance of a humanistic approach to specialized education, focusing on the development of the student's personality as a holistic and unique individual. [1].

N. Bibik defines specialized education as a system within the educational process that allows students to choose a specialized field or direction of study based on their interests, needs, and future professional aspirations. This approach provides significant flexibility in the distribution of academic subjects and enables their in-depth study [2]. Within specialized education, which facilitates the development of an individualized educational trajectory, learners have the opportunity to focus on specific disciplines that align with their intellectual inclinations and scientific interests. This, in turn, optimizes their time, reduces workload, and lowers stress levels, fostering a more conscious approach to career choice.

An analysis of scientific research and the works of leading Ukrainian scholars, including I. Bekh, N. Bibik, A. Zahorodnia, V. Kizenko, A. Kosarieva, V. Kushnir, S. Maksymenko, N. Shiyani, and I. Yaremko, confirms that specialized education contributes to reducing stress and anxiety, increasing motivation and self-esteem, and positively influencing students' psychosomatic health. In terms of its objectives and content, specialized education occupies an intermediate position

between general secondary and vocational education. It enables senior students to acquire profound and diverse theoretical and applied knowledge, as well as solid practical skills in their chosen field. This prepares them for successful continuation of education in higher educational institutions, secondary vocational institutions of the relevant profile, or direct employment in the sphere of material production.

However, properly structured specialized education serves as a powerful tool for youth development and preparation for future adult life, which is closely linked to their psycho-emotional well-being. This well-being directly affects their academic performance, social adaptation, and the formation of life goals. The psycho-emotional health of learners includes not only their emotional state but also their ability to exercise self-control, engage in social interactions, develop intrinsic motivation, and build self-confidence.

As N. Nychkalo asserts, the introduction of specialized education requires the modernization of both the content and structure of education, aligning with the realities of newly adopted national educational standards. Addressing this issue will help reduce the excessive academic burden on middle school students while ensuring high-quality education that meets learners' needs, individual abilities, and inclinations [7].

Researcher V. Kushnir has identified the advantages of specialized education concerning the psycho-emotional well-being of learners, specifically:

- Reduction of stress and anxiety – The ability to choose subjects and educational pathways that align with students' interests and abilities decreases feelings of overload and pressure, which often arise when following a standardized curriculum. Students feel more competent and successful, which helps lower stress and anxiety levels.
- Increased motivation and interest in learning – When education aligns with students' interests, it becomes more engaging and stimulating, fostering greater motivation for learning, enhancing cognitive activity, and promoting a positive attitude toward school.
- Development of self-awareness and self-esteem – Specialized education helps learners better understand their strengths and weaknesses, identify their interests and abilities, and cultivate self-awareness, leading to the formation of a healthy self-esteem.
- Formation of a sense of personal significance and responsibility – The opportunity to choose one's educational path and take responsibility for that choice fosters a sense of self-worth and accountability for one's education.
- Creation of a favorable psychological climate – Specialized education contributes to an atmosphere of cooperation and mutual understanding within educational institutions, where every student feels valued and important [5].

Thus, specialized education is a crucial resource for the psycho-emotional well-being of learners, creating conditions for the harmonious development of personality, reducing stress, and enhancing motivation and self-esteem. To maximize its benefits, it is necessary to properly structure the learning process, provide psychological support, and establish cooperation with parents. The organization of specialized education should consider the psychological characteristics of students of different ages. Learning materials should be engaging and accessible, and teaching methods should be diverse and interactive.

Students enrolled in specialized programs require psychological support, including assistance in choosing an educational profile, overcoming challenges, and developing self-awareness and self-esteem. When a student feels successful and competent, engages in activities that interest and satisfy them, stress and tension levels decrease. This, in turn, reduces the risk of psychosomatic disorders, improves overall well-being, and strengthens the immune system.

The modernization of the education system, particularly through the implementation of specialized education, is a vital element of Ukraine's European integration. It aims to ensure quality education, develop the intellectual potential of the country, and contribute to its successful future.

References:

1. Bekh, I. D. (2018). *Personality on the way to spiritual values: Monograph*. Bukrek.

2. Bibik, N. (2004). Profile school as a strategy for equal access to quality education. *School Director*, (37), 2–3.
3. Zahorodnia, A. A. (2019). Profilization of general secondary education in the context of the ideas of the New Ukrainian School. *Youth and Market*, 10(177), 126–130.
4. Rebukha, L. Z. (Ed.). (2022). *Innovative learning technologies in the context of modern education modernization: Monograph*. Western Ukrainian National University.
5. Kushnir, V. M. (2016). *Specialized education in the history of domestic school development (second half of the 19th–20th century): Monograph*. Sochinsky Publishing.
6. UNESCO. (1974, November 19). *Revised recommendation on technical and vocational education*, adopted by the General Conference at its eighteenth session. Paris.
7. Specialized education: Theory and practice, experience, problems, perspectives. *Social Sciences*. Retrieved from <https://social-science.uu.edu.ua/article/362>
8. Vaskivska, H. O. (Ed.). (2019). *Implementation of specialized education in the context of the New Ukrainian School: Proceedings of the scientific-practical seminar, Kyiv, October 24, 2019* (Series: Didactics: Theory and Practice). Institute of Pedagogy of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine.

EFFECTIVENESS OF USING INFORMAL EDUCATION FOR YOUNG PEOPLE TO OBTAIN CERTAIN KNOWLEDGE

Zhydenko Alla Oleksandrivna

Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of Biology, Professor of the Department of Biological Foundations of Physical Education, Health and Sports, T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»

Papernyk Viktoriia Viktorivna

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Biology, Associate Professor of the Department of Ecology, Geography and Environmental Management, T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»

Classes in secondary and higher education institutions, due to constant air alerts, in many cities of Ukraine are held in a mixed or remote learning format, so young people do not receive a sufficient amount of medical and biological knowledge to maintain their health. There is an opinion that information can be obtained from the Internet, but for this you need to have enough basic knowledge of age and general physiology to independently analyse the acquired information for reliability.

According to Article 8 of the Law of Ukraine on Education, in addition to formal education, there is informal education, which is obtained, as a rule, according to educational programs and does not provide for the award of educational qualifications recognized by the state at the level of education, but may end with the award of professional and/or partial educational qualifications [3, p.8]. But we are more interested in informal education (self-education), which involves the self-organized acquisition of certain competencies by a person, in particular during everyday activities related to professional, social or other activities, family or leisure [3, p.8]. The author T. O. Gubanova traces the domestic division of education into three types, distinguishing informal education among them, which correlates with the concept of a new model of European education and is contained in the conclusions of the Lisbon Summit on EU education policy [1, p.58]. Among the characteristic features of informal education, the author identified the following: continuous implementation of this education throughout life, which does not involve its passage in an educational institution and is not confirmed by an appropriate document; but includes a wide range of mechanisms for obtaining, although it is not mandatory [1, p. 59]. But it is necessary to draw attention to the identification of the shortcomings of informal education [4, p. 364], namely: the undisciplined nature of learning makes the learner less immersed in other fruitful learning methods; the Internet contains a lot of misinformation, which can lead to the assimilation of incorrect or even harmful information by learners, which subsequently creates problems and does not allow a person

to feel sufficient self-confidence due to informal knowledge; does not create an atmosphere that would help a person improve communication and social interaction skills; provides for a flexible study schedule, which forces learners to procrastinate; young people learn the material only through experience or practice; until then, they often have to face unpredictable results; This type of education is less effective due to the unreliable learning resources it offers, lower motivation to learn, and the lack of a teacher and guidance to help correct mistakes [4, p. 364]. In our opinion, informal education has more positive features when there is the use of specialized magazines, or participation in meetings of various separate groups according to interests on the Internet, for example, the group «Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports», which has more than seven thousand regular visitors. Unfortunately, modern students cannot always understand the practical significance of the information of lecture material on a particular discipline, so when they cannot solve the problem that has arisen, they begin to actively search for information on the Internet and may come across unreliable information, which can lead to undesirable consequences. Therefore, specialized interest groups play an important role in the informal education of young people.

The purpose of the work is to verify the effectiveness of informal education on the example of obtaining knowledge about the beginning of motor activity of a future child in the group «Medical and biological problems of physical education and sports». On the pages of this group (Facebook) in the section “Motor activity: advice from a psychophysicologist” the author (Zhydenko A.O.) shared information [2] that future parents need to know about how a child's movement arises and is formed. At the beginning of embryogenesis (on the 7th day after fertilization), the trophoblast (embryo shell) secretes proteolytic enzymes that dissolve the endometrium of the uterus and the embryo is immersed in it, it is actively developing, although it is several millimetres long. Spontaneous muscle contractions begin in it in the uterine cavity at 7-8 weeks of pregnancy (embryological term from conception), the length of the embryo reaches 9 mm, it has upper and lower limbs, the formation of the brain and parts of the nervous system continues, reflex activity appears. At 12 weeks, the future baby moves its limbs quite actively, swims in the uterine cavity, but its movements are not felt, because it is still very small and practically does not touch the walls of the uterus. At 15-16 weeks, the fetus is already about 11-14 cm long, makes many movements with its head, mouth, arms, hands, legs and feet. The small organism forms its own movement with the help of nerve feedback. Muscle contractions, which were observed in the early stages of embryonic development, are necessary for the normal development of joints and regulation of limb growth. In the development of muscles, their innervation plays a significant role, when nerve fibers penetrate the myotomes and limb embryos. If the myotube does not receive innervation, its further development stops, but at the same time, the motor neurons of the anterior horns of the gray matter of the spinal cord, whose axons have not come into contact with the muscle, die. The formation of the myelin sheath of nerve fibers depends on the quality and quantity of movements that the baby makes. During his movements, he increasingly touches the walls of the uterus, so fetal movements are felt from 20-21 weeks in women giving birth for the first time and from 18-19 weeks in women who will give birth again. 2-3 months before birth, the fetus, reacting with clear movements to sudden sound irritation, gradually reduces its motor reaction when the sound is repeated, and then stops moving (i.e., the unconditioned protective reflex is actively manifested). Thus, in the body of a child who has not yet been born, the development of physiological systems that ensure its high-quality functioning, including the correct performance of various physical exercises in the future, is clearly controlled. In addition to muscle contractions that ensure the functioning of physiological systems necessary for the life of a newborn, skeletal muscles begin to contract, but their mass is 37 times less than that of an adult and the development of different muscle groups occurs at different times. Limb movements in a newborn are disordered, constant activity of skeletal muscles is characteristic, even during sleep, which is a stimulus for the rapid growth of skeletal muscles, especially the shoulder girdle and arms, probably in order to hold objects with your hand in the second month from birth, and in the third to try to grab objects. Even earlier, the baby begins to move his head: first lateral movements, then raises his head, in the second month he reacts to sound by turning his head. As a result of active movement of the hands, the formation of the myelin sheath

of the wedge-shaped bundle of Burdach (ascending, spinal cord conduction pathway), which carries signals from the receptors of the upper extremities, the upper part of the body, occurs much faster than the thin bundle of Hall, which carries signals from the proprioceptors of the muscles, tendon receptors, tactile receptors of the lower part of the body. Myelination of the spinal nerves gives a gain in the speed of conduction of action potentials (AP) from 0.5 m/s to 60-120 m/s. Regulation of motor acts (secondary afferentation), vegetative functions, maintenance of homeostasis, enantiostasis (constancy of functions) is carried out using feedback, when the output signal about the state of the object and regulation is directed to the input of the system. For the fetus and newborn, an orthotonic posture is characteristic, which is maintained reflexively (flexor tone prevails), therefore the spine of the newborn has no bends. An increase in the volume and diversification of motor activity by the end of the first year of the child's life leads to further improvement of the physiological systems of the body, in accordance with the basic principles of the body as a biocybernetic system, in particular - «Unity of structure and functions», that is, the performance of any function is possible only in the presence of a certain structure, the active functioning of which will lead to a change in the initial structure. An example is the formation of spinal curves: cervical lordosis (holding the head), thoracic kyphosis (sitting), and with the beginning of walking, lumbar lordosis and sacral kyphosis are formed, which is completed at 6-7 years of age.

Thus, future parents who do not have formal biological education can, through informal education, obtain knowledge that will help them correctly interpret all changes in the newborn's body. The emergence of new innovative directions in the education system of Ukraine, in particular informal education, through the implementation of international standards has regulatory and legal support and therefore requires support and development.

References:

1. Губанова Т. О. Інформальна освіта як різновид освіти за законодавством України. *Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції*. 2019. № 5. С. 56-59.
2. Жиденко А.О. Рухова активність: поради психофізіолога. *Медико-біологічні проблеми фізкультури та спорту*. URL: https://www.facebook.com/groups/207917376288379/?locale=uk_UA (дата звернення: 28.12.2024).
3. Закон України Про освіту. *Відомості Верховної Ради України*. 2017, № 38-39, ст.380). Документ 2145-VIII, чинний. Редакція від 01.01.2025, URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#>
4. Ткачев С.І., Ткачева Н.О., Байдала В.В., Чирва Я.О. Формальна, неформальна, інформальна освіта: суть, основні переваги та недоліки. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. №13 (31). С. 357-365.

ПЕРШИЙ ОБЛАСНИЙ ОНЛАЙН-ТУРНІР «ЕФЕКТИВНА СІМЕЙНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»: ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ

Аксьонова Олена Петрівна

кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя комунального закладу «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя

В термін 02-21.12.2024 р. проведено Перший обласний онлайн-турнір «Ефективна сімейна фізична культура» (далі – Турнір). Турнір організований відповідно до плану роботи науково-дослідної лабораторії «Науково-методичні засади створення безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» на 2024 рік за напрямом «Просвітницька діяльність», а також в межах реалізації дослідницької діяльності з проблеми створення безпечного і здорового освітнього середовища [1].

Турнір проводився у дистанційному форматі в п'ять турів, з дотриманням вимог, затверджених рішенням Ради оборони Запорізької області від 13.10.2023 № 167 щодо

спортивних, освітніх, культурних, культурно-просвітницьких, розважальних, видовищних та інших масових заходів в період воєнного стану на території Запорізької області.

До участі в Турнірі долучилися команди від закладів загальної середньої освіти Запорізької області, на базі яких здійснюється дослідницька діяльність з проблеми створення безпечного і здорового освітнього середовища, а також інших освітніх закладів (табл. 1

Таблиця 1

Кількісний склад учасників і учасниць Турніру

К-сть закладів освіти	К-сть команд	К-сть учнів і учениць	К-сть дорослих – членів родин учнів і учениць
14	20	24	30

Цілі, завдання Турніру: мотивація учнівської молоді і членів їхніх родин до здорового та активного способу життя; популяризація організованої рухової активності серед учасників і учасниць Турніру; розвиток інноваційних підходів до залучення учнів та учениць до безпечної та ефективної організованої рухової активності; розвиток і тренування Soft Skills учасників і учасниць.

Назви завдань починалися з перших літер назви Турніру ЕСФК (рис. 1).



Рисунок 1. Аббревіатура Турніру та її розшифрування

Зміст завдань кожного туру відповідав означеній в його назві тематиці та академічній мові. Перший – четвертий тури проводилися в режимі асинхронної взаємодії. Команди, які посіли 1-8 місце за результатами першого – четвертого турів, були запрошені на фінал. Фінал проводився дистанційно, в режимі синхронної взаємодії.

Перший тур «Емоції»

Академічна мова: самопрезентація; емоційна стійкість; настрій.

Зміст завдань і критерії оцінювання

«Фітнес-сторі» (асинхронно) Створення відео історії або коміксу, в якому команда розповідає про свої активні звички та користь фізкультури. Дозволяється монтаж	
Участь	Відеофайл надіслати на електронну пошту оргкомітету, запросити до голосування своїх рідних і друзів
Критерії оцінювання	+1 тривалість відео 1-1,5 хв.; +1 наявна назва команди; +1 сформульоване життєве кредо, яке розкриває ідеї активного, здорового способу життя; +1 дано пояснення свого мотиву участі в Турнірі; +1 висловлені побажання іншим командам
«Бонус»	до оцінки додаються бали залежно від кількості лайків під відео (5 лайків = 1 бонусний бал)

Другий тур «Спорт»

Академічна мова: інформаційна обізнаність; улюблений вид спорту.

Зміст завдань і критерії оцінювання

«Sport Forever» (асинхронно) Створення плакату, на якому команда демонструє свої заняття різними видами спорту або спортивними елементами як вдома, так і на відкритому повітрі	
Участь	Файл надіслати на електронну пошту оргкомітету
Критерії оцінювання	+2 видна участь кожного учасника команди; +2 подано більш ніж 3 види спорту; +2 представлена активність як в приміщенні, так і поза нього
«Бонус»	+2 оформлення креативне; відсутні помилки; +2 представлено використання фітнес-трекерів або фітнес-браслетів

Третій тур «Функціональність»

Академічна мова: обізнаність у фітнесі.

Зміст завдань і критерії оцінювання

«Майстер-клас для своїх» (асинхронно) Учасник команди проводить майстер-клас для інших учасників, долучає до цього своїх рідних і знайомих. Завдання: навчити своїх якоїсь фітнес-вправі. Майстер-клас знімається на відео. Монтаж заборонений	
Участь	Відеофайл надіслати на електронну пошту оргкомітету, запросити до голосування своїх рідних і друзів
Критерії оцінювання	+1 тривалість відео 5 хв.; +2 обрана вправа належить до фітнесу; +2 всі учасники були активні та дисципліновані; +1 майстер задіяв декілька каналів сприймання своїх учнів
«Бонус»	до оцінки додаються бали залежно від кількості лайків під відео (5 лайків = 1 бонусний бал); до оцінки додаються бали залежно від кількості активних учасників у майстер-класі, в тому числі членів команди (5 учасників = 1 бонусний бал)

Четвертий тур «Креативність»

Академічна мова: безпечний рух; інноваційність.

Зміст завдань і критерії оцінювання

«Для дому, для сім'ї» (асинхронно) Команда знімає відео інструкцію як тренуватися всім разом з використанням інвентарю та/або обладнання, яке створено з побутових речей. Дозволяється монтаж	
Участь	Відеофайл надіслати на електронну пошту оргкомітету, запросити до голосування своїх рідних і друзів
Критерії оцінювання	+1 тривалість відео до 5 хв.; +3 інвентар та /або обладнання унікальне, безпечне; +3 вправи, які рекомендовані для тренування, нестандартні, багатофункціональні, безпечні, гнучкі для адаптації до різних потреб і можливостей
«Бонус»	до оцінки додаються бали залежно від кількості лайків під відео (5 лайків = 1 бонусний бал)

П'ятий тур «Фінал» (синхронно)

Академічна мова: просторова уява; адаптація фізичної активності до індивідуальних потреб і можливостей; злагодженість дій; підтримка.

Зміст завдань і критерії оцінювання

«Вгадуємо-виконуємо» На екрані поступово з'являються фрагменти фотографії, по яким треба вгадати вправу та виконати її впродовж зазначеного модератором часу	
Критерії оцінювання	5 балів – команда вгадала вправу за першим фрагментом фото і виконала її близько до оригіналу впродовж означеного часу; 4 бали – команда вгадала вправу за першим + другим фрагментами фото і виконала її близько до оригіналу впродовж означеного часу; 3 бали – команда вгадала вправу за першим + другим + третім фрагментами фото і виконала її близько до оригіналу впродовж означеного часу; 2 бали – команда не вгадала вправу, однак виконувала іншу вправу впродовж означеного часу; 1 бал – вправа вгадана, однак її виконували не всі учасники команди або не весь означений час.
«Спортивні знавці» На екрані з'являється інформація про відомого спортсмена або спортсменку України. Перший сет: загальні дані про особистість; другий сет: найкращий результат виступу цієї особистості; третій сет: вид спорту і фото особистості. Команда, яка вгадала, про кого йдеться, отримує право виконати певний проміжок часу власні рухові дії, які схожі на елементи виду спорту означеної особистості	
Критерії оцінювання	5 балів – команда назвала прізвище особистості після першого сету; рухові дії відповідають виду спорту; виконували всі учасники команди впродовж означеного терміну; 3 бали – команда назвала прізвище особистості після другого сету; рухові дії відповідають виду спорту; виконували всі учасники команди впродовж означеного терміну; 1 бал – команда дала відповідь після третього сету; рухові дії виконувала вся команда впродовж означеного терміну
«Розкодований рух» На екрані з'являється загадки, відгадки на які – назви продуктів здорового харчування. Учасники збирають відгадки. Складають з літер слів-відгадок назву фізичної якості, придумують вправу і виконують її впродовж означеного модератором часу. Код для вибору літер повідомляється в чаті	
Критерії оцінювання	5 балів – команда правильно склала назву фізичної якості; обрана вправа відповідає завданню; всі в команді виконували цю вправу впродовж означеного часу; 3 бали – команда правильно склала назву фізичної якості; обрана вправа не відповідає завданню; всі в команді виконували свою вправу впродовж означеного часу; 1 бал – команда не правильно склала назву фізичної якості; обрана вправа не відповідає завданню; не всі в команді виконували свою вправу впродовж означеного часу
«Тілесне відтворення» На екрані з'являються літери. Команда якнайшвидше відтворює літеру власними тілами. Літери подаються через 10 секунд. Отже і тілесні відтворення змінюються кожні 10 секунд. По завершенні команда складає слово (спортивної тематики) з тих літер, які щойно відтворювалися і публікує його в чат конференції	
Критерії оцінювання	Команда набирає бали за кожен відтворену літеру, за умов, що долучені були всі учасники; тілесні відтворення складні, креативні; структура утримувалася до появи наступної літери
«Бонус»	+2 слово складено швидко і правильно; + додаються бали відповідно до кількості літер у складеному слові.

Всі матеріали, які надсилалися командами на участь у 1-4 турах Турніру, розміщувалися на сторінку сайту «ФК: ЗДОРОВО!» [2]. Результати фіксувалися у відповідному протоколі [3].

Турнір завершено, проведено нагородження переможців, призерів фінального туру, команд – учасниць 1-4 турів.

Поряд із отриманим спектром емоцій різного характеру як командами, так і оргкомітетом Турніру, наразі аналізуються результати опитування його учасників і учасниць. Однак один пункт висновку вже сформульований: Турнір має право на подальше життя. Це – одностайна думка всіх людей, хто був причетним до експериментальної роботи. Підготовка, тренування та виступ команд сприяли зміцнюванню стосунків між членами сімей та їхніх рідних, надавали їм можливість побачити інший ракурс власних ресурсів, розширити погляд на засоби фізичної культури і спорт.

Список використаних джерел:

1. Про проведення Першого обласного онлайн-турніру серед команд закладів освіти Запорізької області. Наказ КЗ «ЗОППО» ЗОР від 21.11.2024 № 233.. URL: https://drive.google.com/file/d/1aFjPjICYkR3Hl_9CaGS_5i_2pkziOZTk/view
2. Веб-сторінка Турніру на сайті «ФК: ЗДОРОВО!». URL: <https://griml.com/r0x7s>
3. Протокол результатів участі команд в першому онлайн-турнірі «Ефективна сімейна фізична культура» (грудень, 2024). URL: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1IGdvgF8D9WlRUI3UBH83HMXR9vPDNXCSypLO75k1P4g/edit?gid=0#gid=0>

ФОРМУВАННЯ ПРОДУКТИВНОЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ОТОЧЕННЯМ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ»

Андрух Наталія Володимирівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Самойленко Олена Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

Питання формування продуктивної міжособистісної взаємодії у дітей з особливими освітніми потребами (далі ООП) набуває все більшої актуальності в сучасній педагогіці. Інклюзивна освіта, яка передбачає навчання дітей з різними потребами разом з іншими учнями, вимагає особливої уваги до створення сприятливого соціального середовища, де кожна дитина почувається комфортно та прийнятою. Саме міжособистісна взаємодія є ключовим фактором успішної інклюзії, оскільки вона сприяє розвитку соціальних навичок, самооцінки та почуття власної гідності у дітей з ООП.

Необхідність дослідження цієї теми зумовлена тим, що міжособистісна взаємодія є невід'ємною частиною процесу соціалізації. Для дітей з ООП встановлення контактів з однолітками та дорослими може бути складнішим завданням через особливості їхнього розвитку. Тому розуміння механізмів формування міжособистісної взаємодії та розробка ефективних стратегій її розвитку є важливим завданням для педагогів, психологів та батьків. Крім того, успішна інтеграція дітей з ООП в освітній процес безпосередньо пов'язана з їхньою здатністю до спілкування та співпраці з іншими людьми [10].

Інклюзивна освіта, визнана світовою спільнотою як найефективніший шлях забезпечення рівних можливостей для всіх дітей, набуває все більшого поширення в Україні.

Новий Закон України «Про освіту» передбачає значні зміни у всіх сферах освіти, від дошкільної до вищої. Особливу увагу приділено забезпеченню рівності прав на освіту для всіх, у тому числі й осіб з особливими освітніми потребами. Закон передбачає створення відповідних умов для навчання таких здобувачів, що відповідає міжнародним стандартам, зокрема, положенням Конвенції ООН про права дитини [7] та Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю [3], які є основоположними документами в галузі захисту прав людини.

Важливі різноаспектні проблеми навчання дітей з особливими освітніми потребами в закладах освіти висвітлювалися у працях як зарубіжних (А. Гартнер, Дж. Дешпелер, Т. Лорман, Дж. Лупарт, Л. Флоріан та ін.), так і вітчизняних авторів (Л. Будяк [1], О. Василенко [2], Е. Данілавичюте, А. Колупасва [6], Л. Коваль, С. Кульбіда, С. Литовченко, Т. Сак, С. Софій [9] та ін.).

Українськими вченими (Л. Будяк [1], О. Василенко [2], А. Колупасва [6], С. Софій [9] та ін.) розроблено вихідні положення навчання дітей з ООП у закладах освіти на теренах нашої держави, розроблено низку теоретично значущих наукових праць і практично важливих методичних посібників та навчальних курсів.

Утім, незважаючи на значну кількість досліджень в галузі інклюзивної освіти, питання формування міжособистісної взаємодії у дітей з ООП все ще залишається недостатньо вивченим, особливо в контексті української освіти.

Міжособистісна взаємодія – це багатогранний процес, що передбачає обмін інформацією, емоціями та діями між двома або більше людьми. Це не просто спілкування, а складний комплекс взаємопов'язаних процесів, що включають сприйняття один одного, розуміння, емпатію, співпрацю та вплив. Сутність міжособистісної взаємодії полягає в тому, що люди впливають один на одного, формують при цьому спільні знання, цінності та норми поведінки [8, с. 163].

Слід вказати, що на формування міжособистісних відносин впливає безліч факторів. Психологічні фактори включають особливості особистості кожного учасника взаємодії: темперамент, характер, самооцінка, рівень емоційної зрілості. Соціальні фактори пов'язані з соціокультурним контекстом, у якому відбувається взаємодія: норми, цінності, ролі, які притаманні людям у суспільстві. Педагогічні фактори стосуються особливостей освітнього процесу, форм, методів, засобів навчання, стилю спілкування всіх його учасників [2].

Розвиток міжособистісної взаємодії відбувається впродовж усього життя людини. У ранньому дитинстві основним видом взаємодії є взаємодія з дорослими. Із віком коло спілкування розширюється, ускладнюються форми взаємодії. Особливо важливий період для розвитку соціальних навичок – дошкільний та молодший шкільний вік. Саме в цей час закладаються основи комунікативних компетентностей, які будуть супроводжувати людину впродовж усього життя [10].

Діти з особливими освітніми потребами мають свої особливості розвитку міжособистісної взаємодії. Їхній досвід спілкування може бути обмеженим через фізичні, сенсорні або когнітивні обмеження. Крім того, вони можуть стикатися з упередженням та відторгненням з боку однолітків. Тому для успішної соціалізації дітей з ООП необхідно створювати спеціальні умови, які сприятимуть розвитку комунікативних навичок [6].

Розуміння теоретичних основ міжособистісної взаємодії є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій її формування у дітей з ООП.

Формування продуктивної міжособистісної взаємодії у дітей з особливими освітніми потребами – це складний процес, що вимагає комплексного підходу. Для успішної соціальної адаптації дитини з ООП необхідне створення сприятливого освітнього середовища, яке забезпечує інклюзивну атмосферу, адаптовану навчальну програму та доступність освітнього простору. Важливу роль відіграє професіоналізм педагогів, які володіють знаннями про особливості розвитку дітей з ООП, вміють встановлювати довірливі відносини та застосовувати різноманітні педагогічні технології. Психологічний супровід, як дитини, так і її сім'ї, є невід'ємною частиною цього процесу. Тісна співпраця з батьками, спільна робота над індивідуальними програмами розвитку, обмін інформацією та підтримка – все це сприяє успішній соціальній адаптації дитини з ООП [2, с. 83].

Соціальна інтеграція дитини з ООП передбачає її включення в різноманітні види діяльності разом з однолітками. Співпраця з іншими фахівцями (логопедом, дефектологом, соціальним педагогом) допомагає подолати труднощі, пов'язані з особливими потребами дитини. Створення мережі підтримки для дітей з ООП та їхніх сімей сприяє створенню сприятливого соціального клімату [там само].

Ефективність формування міжособистісної взаємодії залежить від багатьох факторів: типу ООП, віку дитини, особливостей сім'ї та кваліфікації педагогів. Кожна дитина з ООП індивідуальна, тому підхід до неї має бути індивідуалізованим [9].

Таким чином, для успішної соціальної адаптації дітей з ООП є важливим:

- створення інклюзивного освітнього середовища;
- професіоналізм педагогів;
- психологічний супровід;
- співпраця з батьками;
- соціальна інтеграція [там само].

Інклюзивне освітнє середовище передбачає, що кожна дитина, незалежно від своїх особливостей, відчуває себе повноцінним членом колективу. Це досягається шляхом створення атмосфери взаємоповаги, толерантності та підтримки [2, с. 87].

Навчальні програми та методики мають бути адаптовані до потреб кожної дитини з ООП. Це може включати використання візуальних матеріалів, спрощення завдань, надання додаткового часу для виконання завдань тощо [2, с. 87].

Педагоги, які працюють з дітьми з ООП, повинні мати спеціальну професійну підготовку та володіти різноманітними методиками роботи, які відповідають індивідуальним особливостям таких учнів. Вони повинні бути компетентними в застосуванні індивідуалізованих підходів до кожної дитини, з урахуванням її потреб та можливостей. Важливим є також уміння ефективно співпрацювати з іншими фахівцями, такими як психологи, логопеди, дефектологи, щоб забезпечити комплексну підтримку розвитку дітей з ООП. Окрім того, педагоги мають мати всі необхідні ресурси та можливості для продуктивного спілкування з батьками, обговорення прогресу та питань адаптації освітнього процесу відповідно до потреб кожного здобувача [2, с. 87].

Психологічний супровід допомагає дітям з ООП подолати емоційні труднощі, розвинути самооцінку та впевненість у собі. Індивідуальні та групові заняття з психологом, у такому випадку, можуть бути дуже корисними [6].

Тісна співпраця з родиною є одним із основних факторів, що сприяють успішній соціальній адаптації дитини з особливими освітніми потребами. Батьки повинні активно залучатися до освітнього процесу, бути в курсі всіх етапів розвитку дитини та отримувати регулярну інформацію про її досягнення і труднощі. Важливо, щоб педагоги надавали батькам необхідну підтримку, консультували їх щодо розвитку дитини вдома, а також спільно з ними працювали над коригуванням навчальних стратегій. Тільки за умови тісної взаємодії між родиною та освітнім закладом можна досягти максимальної ефективності в освітньому процесі та успіхів у соціальній адаптації дитини з ООП [10].

Слід зазначити, що важливим у соціальній адаптації є залучення дітей з ООП до різноманітних видів діяльності разом з іншими дітьми. Це може стати участю у загальних шкільних заходах, гуртках, спортивних секціях тощо [2].

Для розвитку комунікативних навичок дітей з ООП бажано використовувати широкий спектр різноманітних методик, таких як: візуальна підтримка (картинки, схеми, графіки); рольові ігри; комунікативні ігри; арт-терапія; музикотерапія [2].

Таким чином, для досягнення успішної соціальної адаптації дітей з ООП та формування у них продуктивних міжособистісних стосунків необхідно застосовувати комплексний підхід. Такий підхід має враховувати не лише індивідуальні особливості кожної дитини, але й специфіку соціального середовища, в якому вона перебуває. Лише завдяки гармонійному поєднанню педагогічних, психологічних та соціальних аспектів можна створити умови для повноцінної інтеграції дітей з ООП у суспільство.

Список використаних джерел:

1. Будяк Л. В. Організаційно-педагогічні умови інклюзивного навчання дітей з порушеннями психофізичного розвитку в загальноосвітній сільській школі: автореф. дис. ... канд. пед. наук. спец.: 13.00.03. К., 2010. 23 с.
2. Василенко О. М. Соціально-педагогічні умови адаптації молодших школярів з особливими потребами до навчання в загальноосвітній школі: дис. ... канд. пед. наук. спец.: 13.00.05. Хмельницький, 2010. 293 с.
3. Декларація про права інвалідів [Електронний ресурс]: URL: http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_117 (дата звернення: 04.01.2025).
4. Загальна Декларація ООН про права людини [Електронний ресурс]: URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_015 (дата звернення: 02.01.2025).
5. Закон України «Про ратифікацію Конвенції про права осіб з інвалідністю і Факультативного протоколу до неї» №1767–VI від 16.12.2009 р. [Електронний ресурс]. URL: http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1767_17 (дата звернення: 04.01.2025).
6. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. «Інклюзивна освіта: від основ до практики»: монографія. Київ: ТОВ «АТОПОЛ», 2016. 152 с.
7. Конвенція ООН про права дитини [Електронний ресурс]. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_021 (дата звернення: 11.01.2025).
8. Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова/ За ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с.
9. Софій Н. З. Організаційно-педагогічні умови інтегрованого супроводу учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному навчальному закладі: дис. ...канд. пед. наук. спец.: 13.00.03. Корекційна педагогіка. К., 2017. 211 с.
10. Соціальна педагогіка: теорія і технології: підручник / за ред. І. Д. Звереві. Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 316 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ АЕРОБІКИ ДЛЯ ВПЛИВУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Атамась Ольга Анатоліївна

кандидатка педагогічних наук, доцентка, доцентка кафедри теорії і методики фізичного виховання, Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Андрущук Микола Вікторович

студент 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Качур Євген Юрійович

кандидат медичних наук, доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Для досягнення успіху в будь-якій сфері діяльності необхідне здоров'я. Лише за його наявності можна повною мірою відчувати багатогранність людського життя як вічної цінності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, основа глобальної стратегії збереження здоров'я базується на трьох ключових чинниках: раціональному харчуванні, фізичній активності та аналізі причин захворювань.

Останніми роками серед населення значно зросла поширеність гіпокінезії та гіподинамії, що негативно впливає на організм людини. Це знижує опірність організму, призводить до втрати фізичної працездатності, підвищеної стомлюваності, млявості, апатії, сонливості та сприяє стрімкому зростанню рівня захворюваності. Тому фізичні навантаження є надзвичайно важливими для формування, зміцнення та збереження здоров'я.

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на зміцнення та підтримку функціональних можливостей організму, відновлення працездатності різних категорій населення. Ця діяльність здійснюється в освітній, виробничій і соціально-побутовій сферах.

Питання застосування засобів і методів аеробіки для впливу на функціональні системи організму людини розглядали вітчизняні вчені Д.В. Бермудес, Н.В. Богдановська, Н.І. Воловик, Г.В. Глоба, О.Ю. Конакова, О.В. Косянчук і В.Г. Тодорова, І.І. Маріонда і Л.М. Джуган, І.І. Маріонда, В.В. Кевпанич і С.Г. Лисенчук, С.С. Машталер та І.І. Маріонда, І.І. Назаренко та Т.С. Аліпова, С.В. Синиця та Л.Є. Шестерова, О.Є. Черненко, Б. В Кокарев і К.В. Короленко, О.Є. Черненко, С.М. Кокарева та Б.В. Кокарев, О. Шишкіна та І. Бейгул, О.М. Школа та ін.

Значний внесок у розробленні питань, пов'язаних із застосуванням засобів і методів аеробіки для впливу на функціональні системи організму людини, зробила Д.В. Бермудес у навчально-методичному посібнику «Теорія і методика викладання аеробіки» [1].

Для підтримання міцного здоров'я необхідно регулярно займатися спортом і підтримувати оптимальний рівень фізичної активності. Ефективність фізичних навантажень залежить від їхнього свідомого виконання з бажанням, інтересом та позитивними емоціями. Саме такі умови забезпечують максимальний результат у зміцненні здоров'я. Сучасні види фітнесу та аеробіки повністю відповідають цим вимогам. Їхня популярність базується на можливості індивідуального підходу до занять і виконання рухів під музику, що додає емоційності та задоволення.

Науковці І.І. Маріонда, В.В. Кевпанич і С.Г. Лисенчук зазначають, що розвиток нових видів рухової активності у сфері оздоровчої фізичної культури стає особливо актуальним серед молоді різного віку [4]. Вони наголошують на важливості фізкультурно-оздоровчих занять з музичним супроводом, серед яких аеробіка є одним із найпопулярніших видів, особливо серед жінок.

Н.В. Богдановська вказує на низький рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами, що мають профілактичний і оздоровчий характер. Тому важливо розширювати арсенал засобів для залучення людей до фізичної активності [2].

Негативні тенденції в стані здоров'я населення обумовлені соціально-економічними, екологічними проблемами, низьким рівнем фізичної активності, нераціональним харчуванням та іншими факторами. Це призводить до погіршення якості життя та зростання захворювань.

Зважаючи на стан здоров'я сучасного населення, вирішення цих проблем є актуальним не тільки для хворих, а й для «практично здорових» людей.

Для ефективного застосування аеробіки та розуміння її впливу на функціональні системи організму людини важливо визначити основні поняття, пов'язані з цим напрямком. Ось ключові поняття:

Аеробіка – це комплекс фізичних вправ, виконуваних під музику, спрямованих на покращення фізичного стану, розвиток витривалості, координації, зміцнення м'язів та роботи серцево-судинної системи. Її застосування позитивно впливає на функціональні системи організму, сприяючи покращенню фізичних і психоемоційних показників здоров'я.

Аеробні вправи – це фізичні вправи, що виконуються з помірною інтенсивністю та тривалим навантаженням, при якому організм використовує кисень для отримання енергії. До аеробних вправ відносяться біг, ходьба, плавання, танцювальна аеробіка, велоспорт тощо. Ці вправи покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем.

Аеробна витривалість – це здатність організму тривалий час підтримувати фізичну активність без надмірного стомлення. Вона характеризує ефективність функціонування серцево-судинної та дихальної систем при помірному навантаженні.

Інтенсивність вправ – це рівень навантаження під час виконання вправи. Інтенсивність може варіюватися від низької (ходьба) до високої (швидкий біг). В аеробіці інтенсивність впливає на частоту серцевих скорочень і рівень споживання кисню.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – це кількість ударів серця за хвилину. ЧСС є важливим показником для контролю інтенсивності аеробних тренувань, допомагає підтримувати оптимальне навантаження для розвитку серцево-судинної витривалості.

О.В. Косянчук і В.Г. Тодорова наголошують на позитивному впливі фізичних вправ на фізичне та психічне здоров'я, розвиток фізичних якостей і покращення функціонування всіх систем організму незалежно від віку чи рівня підготовленості [3]. На сьогодні існує понад 200 програм оздоровлення, заснованих на різних вподобаннях та ідеології. Головна проблема – вибір вправ, які б відповідали потребам, інтересам і ментальності конкретної людини, водночас сприяючи покращенню здоров'я. Різноманітність оздоровчих програм дозволяє знайти індивідуальний підхід до кожної людини, але важливо правильно обирати фізичні вправи, щоб вони приносили максимальну користь для здоров'я.

І.І. Назаренко та Т.С. Аліпова вважають, що суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до занять різними видами спорту [5].

Застосування різних засобів і методів аеробіки дозволяє комплексно впливати на функціональні системи організму, поліпшуючи їхню роботу, підвищуючи витривалість, зміцнюючи серцево-судинну та дихальну систему, а також сприяючи психоемоційному благополуччю. Завдяки адаптивності та широкій варіативності вправ аеробіка є ефективним методом для оздоровлення організму в цілому.

Перевагами аеробіки є: підвищення витривалості та покращення роботи серцево-судинної системи; зниження рівня стресу та покращення настрою завдяки викиду ендорфінів; допомога підтримки оптимальної ваги тіла за рахунок спалювання калорій; зміцнення м'язів, покращення гнучкості та координації; сприяння покращенню функції дихальної системи.

Таким чином, аеробіка – це комплекс фізичних вправ, що виконується під ритмічну музику для покращення кардіореспіраторної витривалості, фізичної форми та загального здоров'я. Основний принцип аеробіки полягає в постачанні м'язів киснем, необхідним для тривалої активності, що допомагає підтримувати енергійність без надмірного навантаження на серце. Аеробіка включає велику кількість різних стилів, таких як степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, водна аеробіка, силова аеробіка та інші, що дозволяє обрати оптимальний стиль залежно від індивідуальних потреб і рівня фізичної підготовки. Аеробіка є популярним і ефективним способом підтримання загальної фізичної форми і здоров'я. Вона сприяє гармонійному розвитку функціональних систем організму, підвищує витривалість, зміцнює м'язи і підтримує здоров'я серцево-судинної системи.

Аеробіка передбачає виконання вправ у помірному або високому темпі протягом тривалого часу (зазвичай 30-60 хвилин), що сприяє спалюванню калорій і розвитку витривалості. Виконання вправ зміцнює м'язи, зв'язки та суглоби, покращує координацію рухів і гнучкість. Це знижує ризик травм і допомагає підтримувати правильну поставу. Завдяки різноманітності інтенсивності і форм аеробіка підходить для людей різного віку та рівня фізичної підготовки, що робить її доступною для широкого кола населення.

Список використаних джерел:

1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с
2. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20-30 років. *Вісник запорізького національного університету*. Запоріжжя, 2013. № 1 (10). С. 89-93.
3. Косянчук О. В. Тодорова В. Г. Ефективність інноваційних систем оздоровчого тренування URL : <https://enquir.npu.edu.ua/bitstream-/handle/123456789/38502-/Kosyanchuk.-pdf?sequence=1>
4. Маріонда І. І., Кевпанич В. В., Лисенчук С. Г. Вплив заняття оздоровчою аеробікою на фізичну працездатність жінок першого зрілого віку. URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/28871.pdf>
5. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. *Молодий вчений*. 2020. № 6 (82). С. 41–43.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Балабан Олена Миколаївна

студентка 2 курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Василенко Катерина Сергіївна

доктор філософії Phd, старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Вступ та актуальність теми. Сучасні перетворення в усіх сферах життя українського суспільства, подальший розвиток вітчизняної культури, освіти та духовності, залежить від ціннісних пріоритетів, свідомості громадян. Творцем власної долі та історії своєї держави може бути здорова, всебічно розвинена, освічена людина. Здоров'я громадян є глобальною проблемою та важливою передумовою соціально - економічного розвитку суспільства.

Формування в підростаючого покоління ставлення до власного здоров'я, як до найвищої людської цінності - одне з основних завдань держави. У розв'язанні важливих задач здоров'язбереження та виховання здорової дитини важливе місце належить організації діяльності початкової школи, оскільки саме в молодшому шкільному віці відбувається становлення характеру, формується ставлення людини до себе, до здоров'я. В цей період організм дитини занадто чутливий до будь - яких несприятливих зовнішніх факторів та впливів. Учитель початкових класів, як основний організатор процесу, може систематично і найбільш ефективно впливати на фізичний та морально - духовний розвиток вихованців.

Тому метою цього дослідження є обґрунтування теоретичних засад важливості формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи в процесі професійної підготовки та їх вплив на появу аналогічної компетентності в учнів.

Практичне значення роботи полягає у можливості наукового та практичного використання матеріалів дослідження для роботи вчителя початкових класів під час навчального процесу.

Виклад основного матеріалу. Дослідниці О. Іонова та Ю. Лукьянова, узагальнюючи погляди та визначення даної категорії, пропонують розуміти здоров'язбереження в педагогічному аспекті як «процес навчання й виховання, що не наносить прямої або опосередкованої шкоди здоров'ю учнів, створює безпечні й комфортні умови перебування дітей у школі, забезпечує індивідуальну освітню траєкторію дитини, запобігання стресів, перевантаження, втоми вихованців і тим самим сприяє збереженню і зміцненню здоров'я школярів». [8]

Як стверджують сучасні дослідники, поступово вводиться поняття компетентності здоров'язбереження як якості особистості, що охоплює не тільки знання про будову і функції організму людини, норми і правила гігієни, а й ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя, досвід здоров'язбережувальної діяльності. Оскільки сьогодні здоров'я стало педагогічною категорією, його збереження стає об'єктом педагогічного впливу. [1] Саме тому формування фахових пріоритетів, спрямованих на збереження власного здоров'я і здоров'я вихованців, стає найактуальнішою проблемою в процесі навчання майбутніх вчителів початкової школи.

Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього педагога - це комплекс систематичних знань і уявлень про позитивні і негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'я оточуючих; Вміння складати програму збереження свого здоров'я і дієву програму (або план) збереження здоров'я учнів в умовах навчально - виховного процесу; Вміння створювати здоров'язберігаюче освітнє середовище; Володіння способами і здатність

організації та реалізації діяльності з профілактики захворювань і здоров'язбереження; Володіння освітніми технологіями, що зберігають здоров'я учнів; дослідження ефективності освітнього процесу в питаннях здоров'язбереження [8].

На сучасному етапі, в школах, спостерігається суперечність між науково-методологічною базою досліджень з питань культури здоров'я та ефективністю цього процесу на практиці.

Останнім часом фахівці МОЗ України констатують суттєве погіршення здоров'я дітей. Т.Осадченко в своїх дослідженнях наводить такі факти, що «за час навчання у молодшій школі більш поширеними стали хвороби органів дихання, на друге місце виходили – ендокринопатія, на третє – розлади психіки та поведінки, четверту позицію займали хвороби ока та його придаткового апарату». [2, 3] Варто зазначити, що все менше стає учнів з I та II групою здоров'я, в той час, як III група збільшується, а це діти вже з хронічними захворюваннями. На таку жахливу ситуацію у сфері здоров'я нації за визначенням фахівців впливає багато чинників.

Чинники, що впливають на стан здоров'я: Дорослі: Низький рівень культури здоров'я вчителів; Мотивація на здоровий спосіб життя; Нестача знань, грамотності педагогів у питаннях збереження та зміцнення здоров'я; Часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю; Не виконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу. Діти: Кількість навчального навантаження; Недостатня рухова активність під час навчального процесу; Скорочення сну та зменшення часу перебування на свіжому повітрі; Надмірне використання різноманітних гаджетів, збільшення часу за комп'ютером ; Перевтома, нервові напруження; Функціональні порушення та хронічні захворювання.

Мета здоровозбережувальної компетентності відповідно до вимог Державного стандарту початкової загальної освіти. [5]

Формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру та вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням; Формування та розвиток навичок базових загальнорозвивальних рухових дій; Розвиток в учнів активної мотивації дбайливо ставитися до власного здоров'я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я; Виховання в учнів потреби у здоров'ї, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя. Розвитку умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків; Набуття учнями власного здоровозбережувального досвіду з урахуванням стану здоров'я та їх індивідуальних особливостей; Використання у повсякденному житті досвіду щодо здоровозбережувальної компетентності щодо власного здоров'я та інших людей.

В наш час, коли в навчальний процес впроваджуються нові комп'ютерні технології, які сприяють недостатній руховій активності учнів, фізкультхвилинка повинні бути невід'ємною частиною кожного уроку. Відомо, що впродовж шкільного навчального дня поступово збільшується ступінь втоми дітей, знижується їх працездатність. Першими ознаками цих змін є неухайність; збільшення кількості помилок під час виконання завдань; ненавмисне порушення дисципліни (відволікання від навчальної роботи, розмови та ін.). Тривале сидіння за партою вимагає постійного статичного напруження м'язів спини, ший, ніг, що призводить їх до застою крові у ногах, ділянках таза та живота, тобто призводить до загальної втоми. Фізіологи стверджують, що активне сприймання у молодших школярів на уроці триває 15-20 хвилин. Зміна діяльності сприяє короткочасному відпочинку ділянок, подразнення яких відбувалося протягом навчального процесу. Тому після активного відпочинку увага школярів підвищується.

Пропоную найбільш ефективні використовувані здоров'язбережувальні технології у початковій школі:

1. Фізкультурна хвилинка - динамічна пауза під час інтелектуальних занять. Проводиться у міру стомлюваності дітей. Це може бути дихальна гімнастика, гімнастика для очей, легкі фізичні вправи. Час - 2-3 хвилини.

2. *Пальчикова гімнастика* - застосовується на уроках, де учень багато пише. Це коротка розминка пальців і кистей рук з метою поліпшення стану моторики рук. Час – 5 хвилин.

3. *Гімнастика для очей*. Проводиться в ході інтелектуальних занять. Час - 2-3 хвилини.

4. *Зміна видів діяльності* - це доцільне чергування різних видів діяльності на уроці (усна робота, письмова, ігрові моменти та інше).

5. *Артикуляційна гімнастика*. До неї можна віднести роботу з розвитку мовлення, лічилки, ритмічні вірші, усні перекази, хорові повторення, які використовуються на уроках.

6. *Ігри*. Дидактичні, рольові, ділові – ігри в навчальному процесі.

7. *Релаксація* - це може бути прослуховування спокійної музики, звуків природи, мініаутотренінг.

8. *Технології естетичної спрямованості*. Сюди відносяться походи в музеї, відвідування виставок, робота в гуртках, тобто всі заходи, що розвивають естетичний смак дитини.

9. *Оформлення кабінету*. При цьому враховуються не тільки чистота, але і температура, свіжість повітря, наявність достатнього освітлення, відсутність звукових та інших подразників.

10. *Положення учнів*. Постава продовжує формуватися у людини до 15-17-річного віку. А неправильне положення, яке приймає дитина під час уроків, може привести не тільки до порушення постави, а й швидкої стомлюваності, нерационального витрачання енергії та навіть захворювань.

11. *Технології, що створюють позитивний психологічний клімат на уроці*. Прийоми, які вчать роботі в команді, уважності, покращують мікроклімат в колективі, сприяють особистісному зростанню і самоповазі.

12. *Емоційні розрядки* - це міні-ігри, жарти, хвилинки гумору, цікаві моменти, в загальному, все, що допомагає зняти напругу при великих емоційних та інтелектуальних навантаженнях.

13. *Бесіди про здоров'я*. Крім обов'язкових курсів потрібно прагнути до того, щоб на уроках в тій чи іншій формі порушувалися питання, що стосуються здоров'я і привертають до здорового способу життя.

14. *Стиль спілкування учителя з учнями*. Найважливіше - забезпечити учневі душевний комфорт і відчуття захищеності, які дозволять вчитися із задоволенням, а не з примусу.

15. *Робота з батьками*. Сформованість або несформованість здоровозбережувальної компетентності неможливо простежити без участі батьків. Саме вони відповідають за дотримання режиму дня, режиму харчування, стежать за фізичним здоров'ям дитини.

Отже, до особливостей роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження учнів належить необхідність володіння комплексом здоров'язбережувальних технологій, за допомогою яких у молодшого школяра закладається фундамент основ збереження життя та зміцнення здоров'я, учні оволодівають необхідними знаннями, навичками та життєвими компетенціями, методикою забезпечення здорового способу життя. [4]

Список використаної літератури:

1. Баришнікова Г.Б., Васильєва О.В. Психологічні умови забезпечення здоров'язбережувальної середовища в початковій школі / Г.Б. Баришнікова, О. В. Васильєва // Актуальні проблеми психології і педагогіки початкової освіти : юбіл. сб. наук. ст. / ГОУ ВПО «Яросл. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». – Ярославль : ЯГПУ, 2010. – С. 53–60.

2. Доля Т. М. До питання феномену здоров'язбережувального середовища початкової школи / Т. М. Доля // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету: зб. наук. праць / ред. кол. : І. П. Аносов (голов. ред.) та ін. – Мелітополь : Вид-во «Мелітополь», 2012. – Вип. 9. – С. 238-244.

3. Дудко С. Г. Закономірності та принципи здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи / С. Г. Дудко // Проблеми сучасної педагогічної освіти: Педагогіка і психологія : зб. статей. – Ялта, 2014. – Вип. 43, ч. 1. – С. 52–57

4. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik / Тетяна Осадченко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 234с.
5. Осадченко Т. Нетрадиційні методи оздоровлення учнів початкової школи / Тетяна Осадченко // Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції / [ред. кол. : Сокирська В. В. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2015. – С. 58–63.
6. Осадченко Т. М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи як педагогічна проблема / Т. М. Осадченко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / гол. ред. А. А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – №7 (41). – С. 309–316.
7. Осадченко Т. Використання здоров'язбережувальних технологій як педагогічна умова підготовки майбутнього вчителя початкової школи / Тетяна Осадченко // Витоки педагогічної майстерності. Серія «Педагогічні науки» : зб. наук. Праць / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. – Вип. 15. – С. 229.
8. Красилов В. М. Про сутність здоров'язбережувального підходу в педагогіці / В.М. Красилов // Педагогічний журнал. – 2009. №6. – С.306–315

ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИХАЛЬНОГО ТРЕНЕЖЕРА НА КРОВ ТА ДЕЯКІ ПАРАМЕТРИ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Білик Жанна Іванівна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації УДУ імені Михайла Драгоманова

Мегалінська Ганна Петрівна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Білик Валентина Григорівна

завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

В останні роки у валеологів та спеціалістів із здоров'язбереження зростає інтерес до питання гіпервентиляційного синдрому, гіпокапнії, гіпоксії, корекції і профілактики цих станів медикаментозними засобами і без ліків, зростає цікавість також до гіпоксичних тренувань та їх вплив на організм. Але, як вважає Agadzhanyan N.A. існує «капітальна непоінформованість нашої медичної громадськості щодо проблеми гіпервентиляційних порушень» [1], а також проблеми використання тимчасової недостатності кисню. Цим багато в чому пояснюється недостатня діагностика гострих і хронічних форм гіпервентиляційного синдрому, корекції і профілактиці цих порушень нормальної життєдіяльності.

Історично склалося багато оздоровчих систем, які базуються на затримці дихання та підвищенні кількості вуглекислого газу в крові, наприклад Цигун, у-шу, пранаяма. У середині XX століття було розроблено багато тренувальних методик, які направлені на корекцію гіпервентиляційного синдрому, наприклад система Л. Кофлера, система О. Лобанової – О. Лук'янової, метод вольового припинення глибоко дихання, дихальна гімнастика Бутейко К.П., метод свідомої затримки хвилинного об'єму дихання за Агаджаняном Н.А., голотропне дихання (ребефінг) за С.Грофом, «плакаюче» дихання за Ю.Г.Віланусом та інші. Було розроблено досить велика кількість приладів, які допомагають створити умови профілактики гіпервентиляційних порушень. Але ефективність застосування таких приладів дуже часто не була підтверджена експериментально.

Тому метою представленого дослідження було дослідження впливу дихального тренажера на еритроцити капілярної крові людини та деякі показники діяльності серцево-судинної системи.

В експерименті приймали участь 5 осіб, співробітників лабораторії ManLab Національного центру «Мала академія наук України». Всі дослідження проводилися добровільно, з дотриманням біоетики та правил антисептики.

Відповідно до результатів вступного дослідження середній час заповнення капнометра у віковій групі 28-34 роки складав 1 хв 41 с, у 47-річної жінки дана величина складала 1 хв 14 с. Більшість учасників експерименту мали нормальну масу тіла, окрім однієї особи, середнє значення індексу маси тіла у віковій групі 28-34 років склав 23,3. Більшість учасників експерименту мали нормальний тиск, окрім однієї, особи, яка схильна до гіпотонії. Також було продемонстровано, що хвилинний об'єм дихання, в межах норми, має лише один учасник експерименту – 6 л/хв [2], при цьому масова частка вуглекислого газу в крові становить в середньому 4,8%, такої кількості вуглекислоти недостатньо, щоб підтримувати нормальний кровообіг, ефективність кровопостачання складає в середньому 77,4%.

Враховуючи такі низькі дихальні показники, для учасників експерименту №2,3,4 було обрано режим тренування 2, а для учасника №1,5 -режим тренування 1. Всі тренування здійснювалися 5 хв.

Показники дихальної активності після тренування продемонстровано в таблиці 1.

Одразу після тренування час заповнення капнікатора в експериментальній групі збільшився на 53 с, тобто на 71%, при цьому концентрація вуглекислого газу в крові зросла на 0,3%, а хвилинний дихальний об'єм зменшився на 1,4 л/хв, за таких умов кровопостачання життєвоважливих органів покращилося на майже на 3%. Такі різкі зміни можна пояснити короткочасними змінами, які відбуваються у зв'язку з гуморальною регуляцією, але вони мають тимчасовий характер. Проте такі зміни можна використати для створення мотивації до тренування. Також варто відміти, що необхідно правильно навчитися дихати, таким чином, щоб була задіяна діафрагма, а це вдається не відразу. З плюсів такого тренування є його короткочасність до 5 хв.

Для дослідження впливу тренування на капілярну кров, краплину крові брали до тренування та після, готувався мікропрепарат «роздавлена краплина» та розглядався під мікроскопом Syngeta при збільшенні 15х40.

Таблиця 1

Показники дихальної активності у добровольців одразу після тренування за допомогою дихального тренажера

	Прізвище	ЧЗК (хв, с) до тренування	W CO ₂ (%) до тренування	ХОД (л/хв) до тренування	КОЖ (%) до тренування	Тиск до тренування	ЧЗК (хв, с) після першого тренування	W CO ₂ (%) після першого тренування	ХОД (л/хв) після першого тренування	КОЖ після першого тренування	Тиск після першого тренування
1	Шива Л.	1 хв 14 с ± 2 с	3,7	10,5	76	111/62 ± 5/4	1 хв 34 ± 2 с	3,9	8,7	76	99/67 ± 3/2
2	Шава В.	1 хв 53 с ± 3 с	4,2	7,1	78	130/80 ± 10/5	2 хв 27 с ± 2 с	4,2	7,1	78	120/85 ± 10/5
3	Шава Є.	2 хв 10 с ± 2 с	4,5	6	80	120/80 ± 3/2	2 хв 45 с ± 3 с	5,0	4,7	85	115/70 ± 5/5
4	Атась А	1 хв 43 с ± 1 с	4,1	7,8	77	120/80 ± 5/5	2 хв 5 с ± 2 с	4,5	6,2	79	115/75 ± 4/3
5	Бік Ж.	1 хв 30 с ± 2 с	3,9	8,7	76	100/68 ± 4/4	2 хв 10 с ± 1 с	4,5	6,0	79	110/75 ± 4/4
	Середнє значення	1 хв 27 с ± 2	4,1	8,0	77	115/72 ± 5/4	2 хв 8 с ± 2 с	4,4	6,6	80	112/74 ± 4/4

На мікропрепаратах усіх досліджених осіб до тренування, еритроцити були деформовані, стиснуті та адгезовані, тобто знаходилися дуже близько один від одного, утворюючи скупчення, які називаються сланджі. В такому стані еритроцити не можуть повноцінно переносити кисень, оскільки ефективна площа поверхні гемоглобіну, до якого

може приєднатися кисень значно зменшується. Після тренування кількість сланджів на мікропрепараті значно зменшилося, еритроцити більш правильної округлої форми.

Таким чином, експериментальним шляхом було продемонстровано, що навіть одне тренування підвищує час заповнення капнометра на 70% та зростання всіх інших показників, окрім хвилинного дихального об'єму, значення останній величини починає наближатися до фізіологічної норми.

Використання тренажеру 1 раз тиждень протягом трьох місяців, зумовило збільшення часу заповнення капнометра 60%. При цьому концентрація вуглекислого газу у крові зросла на 0,4%, а хвилинний об'єм дихання зменшився на 1,2 л, а кровообіг у життєважливих органах покращився на 2%. Тренування з дихальним тренажером дозволяє уникнути утворення сланджів (склеєних еритроцитів, які неповною мірою справляються з функцією перенесення кисню та вуглекислого газу).

Список використаних джерел:

1. Agadzhanyan N.A., Mishustin Yu.N., Levkin S.F. (2002) The root cause of ischemic heart disease and its non-drug treatment. *Cardiology*. V. 4. P. 7.
2. Sophie E. Huttman , Wolfram Windisch and Jan H. Storre (2014) Techniques for the Measurement and Monitoring of Carbon Dioxide in the Blood. *Annals of the American Toracic Society*. Volume 11, Issue 4.

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІТ-ФАХІВЦІВ ІЗ СИНДРОМОМ ЗАП'ЯСТНОГО КАНАЛУ В УМОВАХ ФІТНЕС-ЦЕНТРІВ

Бобровник Лариса Петрівна

асистентка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу,
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Науменко Єлизавета Сергіївна

здобувачка 1 курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Коваленченко Володимир Федорович

кандидат медичних наук, доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Стрімкий розвиток інформаційних технологій призвів до значного збільшення поширеності синдрому зап'ястного каналу (далі – СЗК), який спостерігається у 1-5% загального населення, з особливо високими показниками серед ІТ-фахівців. У чоловіків 25-35 років, які працюють у сфері ІТ, через систематичне перенавантаження кистей рук відзначається прискорений розвиток функціональних порушень, що проявляється у зниженні сили захвату кисті та порушенні тонкої моторики пальців. Проведення корекційних заходів в умовах фітнес-центрів забезпечує оптимальний режим занять під контролем фахівців.

Сучасні дослідження підтверджують ефективність науково обґрунтованих методик активізації природних механізмів саморегуляції організму. Фізкультурно-спортивна реабілітація, як невід'ємна складова сфери фізичної культури і спорту, досліджує вплив рухової активності на організм людини та сприяє покращенню функціональних можливостей. Особливої актуальності набуває впровадження комплексних відновлювальних програм у сучасних фітнес-центрах, де створені всі умови для систематичних занять під керівництвом кваліфікованих спеціалістів.

Серед вітчизняних науковців проблемі застосування фізкультурно-спортивної реабілітації чоловіків із синдромом зап'ястного каналу присвятили свої дослідження О. М. Горішна, М. О. Курасов, К. А. Шестак та інші. Значний внесок у розвиток цього напрямку

зробили закордонні дослідники: А. А. Balcerzak, Н. В. Hidayati, А. Joshi та А. Zaralieva та інші.

Сучасні дослідження підтверджують ефективність комплексного підходу до відновлення працездатності при СЗК, який базується на поєднанні різних методик та технік. Основу складають мобілізаційні техніки, нейродинамічні вправи, кінезіотейпування та спеціальні комплекси фізичних вправ, спрямовані на покращення функціональності кисті.

Н. В. Hidayati з колегами обґрунтували результативність мобілізаційних вправ для відновлення провідності нервових волокон. Науковці розробили чітку методику дозування: десять повторень, три-п'ять разів на день, з утриманням кожної позиції протягом п'яти секунд, що забезпечує оптимальний відновлювальний ефект [5].

А. А. Balcerzak та співавтори довели важливість ковзних вправ для покращення функціонального стану кисті через розтягування м'яких тканин між сухожиллями та серединним нервом. Дослідники встановили, що такі вправи сприяють нормалізації кровообігу та зниженню тиску всередині карпального каналу [4].

Ефективність відновлення при СЗК досягається через науково обґрунтоване поєднання різних методик. А. Joshi та співавтори розробили комплексний підхід, що поєднує ультразвукову стимуляцію, використання фіксуючих пристроїв для зап'ястя та спеціальні вправи з елементами м'яких мануальних технік. Дослідники довели, що техніки м'якого розтягування та нейромобілізації сприяють покращенню біомеханіки карпального каналу, демонструючи вищу результативність порівняно з використанням окремих методик [6].

Доповнюючи комплексний підхід, М. Moharrami з колегами обґрунтували ефективність кінезіотейпування як додаткового компоненту відновлювального процесу. За результатами їх систематичного аналізу, застосування кінезіотейпу, особливо в поєднанні з іншими методами, значно покращує функціональний стан кисті: зменшує дискомфортні відчуття, знижує прояви оніміння та підвищує працездатність [7].

Важливою складовою фізкультурно-спортивної реабілітації є профілактичний компонент, який базується на комплексі організаційних та технічних рішень, спрямованих на попередження розвитку та прогресування СЗК в ІТ-фахівців.

О.М. Горішна та І.С. Бурлаченко обґрунтували результативність превентивних заходів через використання сучасних технічних рішень. Дослідники рекомендують комплексне застосування підтримуючих шин для зап'ястя, графічних планшетів та спеціальних комп'ютерних мишей з природним хватом. Це доповнюється використанням килимків з гелевою подушкою та ергономічних клавіатур, адаптованих до індивідуальних антропометричних характеристик користувача [1].

М.О. Курасов розробив систему організації робочого простору та режиму праці і відпочинку. Ключовими елементами є: підтримання правильної постави (рівне положення спини, повна опора ступнів, прямий кут у ліктьових суглобах) та регулярні перерви кожні 30-40 хвилин для виконання спеціальних фізичних вправ і розтягувань. Автор доводить, що такий комплексний підхід суттєво знижує ризик розвитку СЗК та попереджає погіршення функціонального стану кисті [2].

А. Zaralieva та колектив авторів науково обґрунтували можливість повного відновлення функціональності кисті за допомогою спеціально розроблених програм, особливо за відсутності структурних змін у карпальному каналі [9].

К.А. Шестак розробила методику поєднання нейродинамічних технік з іншими засобами фізкультурно-спортивної реабілітації в умовах фітнес-центру. Дослідниця експериментально встановила оптимальний режим занять: двічі на тиждень, загалом 20 сеансів, з використанням методів ковзання та натягу. Такий підхід демонструє вищу результативність порівняно зі стандартними методиками при початкових та помірних проявах СЗК [3].

Адаптація програм фізкультурно-спортивної реабілітації до умов фітнес-центрів створює унікальні можливості для відновлення працездатності ІТ-фахівців. Т. Wolny та Р. Linek [8] науково обґрунтували переваги такого формату, який забезпечує систематичний контроль та своєчасну корекцію відновлювального процесу.

Щоб оцінити результативність фізкультурно-спортивної реабілітації, фахівці використовують комплекс об'єктивних показників. Ключовими критеріями є: динаміка сили захвату кисті (вимірюється динамометром), якість виконання тестів на дрібну моторику пальців, здатність повернутися до повноцінного виконання професійних обов'язків. Додатково оцінюється час, протягом якого ІТ-фахівець може безперервно працювати за комп'ютером без виникнення дискомфорту, та якість виконання специфічних професійних рухів (робота з мишею, набір тексту). Всі показники фіксуються на початку програми та після завершення кожного етапу для відстеження динаміки покращень.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація ІТ-фахівців з синдромом зап'ястного каналу в умовах фітнес-центрів представляє собою комплексну систему відновлювальних заходів, що включає мобілізаційні техніки, нейродинамічні вправи, кінезіотейпування та спеціальні комплекси фізичних вправ. Впровадження цієї системи створює оптимальні можливості для систематичного відновлення функціональності кисті та профілактики прогресування захворювання. Запропонований підхід не лише відповідає сучасним тенденціям у галузі охорони здоров'я, але й має значний потенціал для розробки спеціалізованих програм відновлення працездатності програмістів та онлайн-працівників.

Список використаних джерел:

1. Горішна О.М., Бурлаченко І.С. Інноваційні периферійні пристрої в комп'ютерних системах. *Могилянські читання-2023: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти*. 2023. С. 411-413.
2. Курасов М.О. Вплив комп'ютера на здоров'я людини. *UNIVERSUM*. 2024. № 12. С. 111-114.
3. Шестак К.А. Ефективність фізичної терапії при синдромі карпального тунелю. *Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»* (8 квітня 2020 р.). Київ, 2020. С. 141-142.
4. Balcerzak A. A., Ruzik K., Tubbs R. S. et al. How to Differentiate Pronator Syndrome from Carpal Tunnel Syndrome: A Comprehensive Clinical Comparison. *Diagnostics*. 2022. Vol. 12, no. 10. P. 2433. URL: <https://doi.org/10.3390/diagnostics12102433>.
5. Hidayati H. B., Subadi I. et al. Current diagnosis and management of carpal tunnel syndrome: A review. *Anaesthesia, Pain & Intensive Care*. 2022. Vol. 26(3). P. 394-404. URL: <https://doi.org/10.35975/apic.v26i3.1902>
6. Joshi A., Patel K., Mohamed A. et al. Carpal Tunnel Syndrome: Pathophysiology and Comprehensive Guidelines for Clinical Evaluation and Treatment. *Cureus*. 2022. Vol. 14(7). P. e27053. URL: <http://dx.doi.org/10.7759/cureus.27053>
7. Moharrami M., Nazari B., Mohammadipour Anvari H. Do The Symptoms of Carpal Tunnel Syndrome Improve Following the Use of Kinesio Tape? *Trauma Monthly*. 2021. Vol. 26(4). P. 228-234.
8. Wolny T., Linek P. Is manual therapy based on neurodynamic techniques effective in the treatment of carpal tunnel syndrome? A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*. 2019. 33 (3). P. 408-417. URL: <https://doi.org/10.1177/0269215518805>
9. Zaralieva A., Georgiev G. P., Karabinov V. et al. Physical Therapy and Rehabilitation Approaches in Patients with Carpal Tunnel Syndrome. *Cureus*. 2020. Vol. 12(3). P. e7171. URL: <http://dx.doi.org/10.7759/cureus.7171>

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ТРЕНУВАНЬ У ЗМІШАНИХ ВИДАХ ФІТНЕСУ

Бобровник Лариса Петрівна

асистентка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу,
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Чуйков Ілля Іванович

здобувач 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського
державного університету імені Михайла Драгоманова Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова

Кузьменко Вікторія Юрійвна

старша викладачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сучасний розвиток індустрії фітнесу характеризується активним впровадженням інноваційних підходів, зокрема інтервальних тренувань високої інтенсивності, функціональних тренувань та кросфіту. Науково обґрунтоване поєднання силових, аеробних компонентів та вправ на гнучкість, разом із впровадженням цифрових технологій та спеціалізованих мобільних застосунків, створює підґрунтя для розробки ефективних персоналізованих програм тренувань.

Фітнес як форма фізичної активності розвивався протягом багатьох років, реагуючи на змінні потреби суспільства, наукові відкриття та нові тенденції у здоров'ї. Змішані види фітнесу представляють собою одну з найбільш інноваційних концепцій у сфері фізичної підготовки. Цей підхід полягає у поєднанні різних технік і методів тренування для досягнення комплексного розвитку тіла, поліпшення фізичної форми та здоров'я.

Питання, пов'язані зі змішаними видами фітнесу, розглядали такі вітчизняні вчені, як В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко, Д. В. Ванюк, Н. Воловик, В. О. Жамардїй, а також зарубіжні дослідники С. Н. Chang, Н. Çevik, A. L. Gibson та R. Orji, які зробили значний внесок у розвиток теоретико-методологічних засад тренувального процесу.

A. L. Gibson та співавтори визначають змішані види фітнесу як комплексну тренувальну систему, що об'єднує різні методики фізичного навантаження, включаючи кардіо, силові, функціональні компоненти та елементи розвитку гнучкості й координації [6]. Такий інтегрований підхід спрямований на всебічний розвиток організму та вдосконалення загальної витривалості та зміцнення опорно-рухового апарату.

Сучасна класифікація змішаних видів фітнесу структурується за чотирма основними критеріями: типи фізичної активності (кардіо-силовий, функціональний та інтервальний фітнес), цільове призначення програм (корекція маси тіла, нарощування м'язової маси, реабілітація), градація інтенсивності навантажень (низька, середня, висока) та специфіка використання обладнання, розділяючи вправи на ті, що виконуються з власною вагою, та ті, що потребують додаткового спортивного інвентарю [8].

В. Г. Тулайдан розглядає фітнес як інтегровану систему оздоровчих заходів, що включає раціонально побудовані силові тренування з використанням різноманітних обтяжень для стимуляції м'язового розвитку, аеробні заняття, що сприяють вдосконаленню кардіореспіраторної системи та підвищенню загальної витривалості організму, спеціалізовані комплекси вправ для покращення гнучкості та рухливості суглобів. [3]. Автор також підкреслює важливість правильного харчування та здорового способу життя як невід'ємних компонентів успішної фітнес-програми.

Концепція «змішаності» передбачає не лише різноманітність тренувальних технік, але й можливість гнучкого регулювання параметрів навантаження, що забезпечує індивідуалізацію програм для різних категорій тих, хто займається – від початківців до професіоналів. Багатогранність тренувального процесу досягається через використання широкого спектру обладнання та інвентарю, включаючи вправи з власною вагою, тренажери, вільні обтяження та еластичні пристрої, що суттєво підвищує ефективність та привабливість занять.

R. Orji та K. Moffatt вважають, що побудова тренувальних програм у змішаних видах фітнесу ґрунтується на інтеграції кількох напрямків фізичної активності, таких як кардіо, силові вправи, тренування на гнучкість і витривалість. Кожен з цих елементів відіграє важливу роль у розвитку різних аспектів фізичної форми людини. Теоретичні аспекти побудови таких тренувань включають вивчення принципів фізіології, спортивної науки та адаптивного підходу до індивідуальних потреб тренуваного [7].

В. О. Жамардїй та О. В. Гордієнко підкреслюють важливість розуміння фізіології людини при побудові змішаних тренувань [2]. Кардіоваскулярні вправи зміцнюють серцево-судинну систему та підвищують витривалість, тоді як силові вправи впливають на м'язову

систему, збільшуючи м'язову масу та силу. Гармонійне поєднання цих елементів забезпечує збалансований розвиток усіх функціональних систем організму.

Н. Воловик вказує, що одним з ключових принципів побудови тренувань у змішаних видах фітнесу є варіативність [1]. Вона передбачає регулярну зміну видів вправ, інтенсивності та тривалості тренувань для уникнення адаптації організму до навантаження. Це дозволяє ефективніше використовувати фізіологічні резерви та підвищувати загальний рівень фізичної форми. Теоретичні обґрунтування варіативності спирається на адаптаційну теорію, яка стверджує, що організм постійно пристосовується до стресових навантажень, і для підтримки прогресу необхідно регулярно змінювати стимулятори.

С.-Н. Chang та співавтори зазначають, що побудова тренувань у змішаних видах фітнесу також включає психологічні аспекти [5]. Для досягнення максимальних результатів важливо підтримувати високий рівень мотивації та залученості у тренувальний процес. Теоретичні дослідження в галузі спортивної психології показують, що регулярна зміна вправ і типів навантаження сприяє підвищенню інтересу до тренувань і зниженню ризику виникнення тренувальної втоми. Динамічні тренування зі змінною інтенсивністю також дозволяють подолати психологічні бар'єри, які часто виникають під час монотонних фізичних навантажень.

За дослідженнями Н. Çevik та A. Sevilmiş, сучасні фітнес-програми обов'язково мають включати два ключових компоненти: силові та аеробні тренування. Силова складова спрямована на розвиток м'язової сили, витривалості та збільшення м'язової маси, що досягається через застосування принципів прогресивного навантаження та варіативності вправ. Аеробний компонент, в свою чергу, фокусується на вдосконаленні серцево-судинної системи та підвищенні загальної витривалості організму через поступове нарощування інтенсивності навантажень. Він реалізується через різноманітні кардіо-вправи, включаючи біг, стрибки, тренування на кардіо-тренажерах (бігова доріжка, велотренажер, еліпсоїд), а також через групові танцювальні програми, такі як зумба та аеробіка, що забезпечує комплексний підхід до фізичного розвитку [4].

Сучасний етап розвитку фітнес-індустрії характеризується впровадженням прогресивних методик тренувань, зокрема інтервальних тренувань високої інтенсивності, функціональних тренувань та кросфіту. Ці напрямки демонструють високу ефективність у досягненні різноманітних фітнес-цілей завдяки комплексному підходу до розвитку ключових фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації.

Індивідуалізація тренувальних програм базується на врахуванні вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості, персональних цілей та медичних показань. Важливим інноваційним компонентом у цьому процесі є впровадження сучасних технологій моніторингу та контролю. Використання фітнес-гаджетів, спеціалізованих мобільних додатків та технологій віртуальної реальності дозволяє не лише ефективно відстежувати прогрес тренувань, але й оперативно аналізувати результати та коригувати програму відповідно до актуальних показників фізичного стану тих, хто займається.

Таким чином, сучасні змішані види фітнесу є складною багатокomпонентною системою, яка постійно еволюціонує завдяки інтеграції нових методик та технологій. Ефективність такого підходу підтверджується науковими дослідженнями та практичним досвідом, що засвідчує його перспективність у контексті розвитку фітнес-індустрії. Подальше вдосконалення змішаних видів фітнесу потребує поглибленого вивчення механізмів адаптації організму до комплексних навантажень та розробки нових методик оцінки ефективності тренувального процесу з використанням сучасних технологічних рішень.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. 297 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/36372>.
2. Жамардїй В. О., Гордієнко О. В. Проектування фітнес-технологій в освітньому процесі

з фізичного виховання студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2020. Випуск 2(333). Ч. 1. С. 90–98. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5304>.

3. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/Оздоровчий_фітнес.pdf

4. Çevik H., Sevilmiş A. The effects of sense of community on perceived value, consumer satisfaction and future intention in the low-cost fitness clubs. *Managing Sport and Leisure*. 2022. 29(5). P. 830–850. URL: <https://doi.org/10.1080/23750472.2022.2115393>.

5. Chang C.-H., Robinson L., Shu S.-T., Ma S.-C. Fitness innovativeness, duration of stay, and revisit behavior: A moderation relationship. *Int. J. Sports Mark. Spons.* 2019. 20. P. 634–645. URL: <http://dx.doi.org/10.1108/ijms-10-2018-0107>.

6. Gibson A.L., Wagner D.R., Heyward V.H. Advanced fitness assessment and exercise prescription. *Human kinetics*, 2024. 593 p.

7. Orji R., Moffatt K. Persuasive technology for health and wellness: State-of-the-art and emerging trends. *Health Informatics Journal*. 2018. Vol. 24(1). P. 66–91. URL: <https://doi.org/10.1177/1460458216650979>.

8. Thompson W. R. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. *ACSM'S Health & Fitness Journal*. 2022. Vol. 26, no. 1. P. 11–20. URL: <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000732>.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

Болдирева Антоніна Олексіївна

здобувачка 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Омельчук Олена Володимирівна кандидат

педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є однією з актуальних проблем сучасного суспільства, оскільки саме цей період життя є визначальним для формування сталих звичок і поведінкових стратегій. Стан здоров'я студентів безпосередньо впливає на їхню успішність, працездатність та соціальну адаптацію, а також визначає рівень підготовки майбутніх фахівців. Однак сьогодні спостерігається тенденція до погіршення фізичного та психоемоційного стану студентської молоді, що зумовлено низкою факторів: малорухливим способом життя, незбалансованим харчуванням, високим рівнем стресу, поширенням шкідливих звичок та відсутністю належної уваги до питань здорового способу життя у закладах вищої освіти [3, с.121].

Здоровий спосіб життя є комплексною системою заходів та поведінкових практик, спрямованих на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань та покращення якості життя. Його структура включає кілька основних компонентів. Перш за все, це фізична активність, яка є основою підтримки фізичного здоров'я, профілактики серцево-судинних захворювань, ожиріння та порушень опорно-рухового апарату. Другим важливим аспектом є раціональне харчування, що забезпечує організм необхідними поживними речовинами та сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності. Психоемоційне благополуччя також відіграє ключову роль, оскільки стрес і нервові перенапруження є поширеними проблемами серед студентів. Відмова від шкідливих звичок, таких як куріння, надмірне споживання алкоголю та наркотичних речовин, є ще одним важливим елементом здорового способу життя. Дотримання гігієнічних норм та соціальна активність також сприяють загальному зміцненню здоров'я молоді та їхньому гармонійному розвитку [1, с.19].

Фактори, що впливають на здоров'я студентів, поділяються на *модифіковані та немодифіковані*. До немодифікованих чинників належать спадковість, генетична схильність, вік та стать. Модифіковані фактори включають харчові звички, рівень фізичної активності,

психологічний стан та вплив соціального середовища. Також можна виокремити внутрішні та зовнішні фактори впливу на здоров'я. Внутрішні фактори охоплюють рівень саморегуляції, мотивацію до здорового способу життя та особистісні характеристики, тоді як зовнішні фактори пов'язані із соціально-економічними умовами, доступністю медичних послуг, екологічною ситуацією та організацією освітнього процесу.

О. Кудряшова у своєму дослідженні зазначає, що: «за висновками багатьох досліджень стверджується, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я студентів основними є такі: глибока соціально-економічна криза; глобально-економічні проблеми; слабка матеріально-технічна база навчальних та оздоровчих закладів; недосконала структура системи охорони здоров'я; відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя як провідного чинника збереження й зміцнення здоров'я; фінансові труднощі, пов'язані з придбанням якісного шкільного обладнання; відсутність у навчальних закладах оптимального повітряно-теплого і світлового режимів; розумові і фізичні перевантаження розкладом занять тощо» [1; с.13]. Значна кількість студентів веде малорухливий спосіб життя, що призводить до порушення обміну речовин, ослаблення серцево-судинної системи та загального погіршення фізичного стану. Нераціональне харчування, яке часто включає фастфуд та продукти з високим вмістом жирів і цукру, негативно впливає на когнітивні функції, рівень енергії та здоров'я шлунково-кишкового тракту. Високий рівень психоемоційного напруження через навчальні навантаження, фінансові труднощі та соціальну адаптацію є одним із ключових чинників, що сприяють розвитку стресових розладів, депресії та емоційного вигорання.

Одним із важливих інструментів підтримки здорового способу життя студентів є позанавчальна діяльність. Вона охоплює фізичний, соціальний, психологічний, культурний та освітній аспекти студентського життя. Спортивні заходи, участь у змаганнях, фітнес-програми та туристичні походи сприяють підвищенню рівня фізичної активності студентів. Волонтерська діяльність, спрямована на пропаганду здорового способу життя, дозволяє студентам усвідомити важливість профілактики захворювань та відповідального ставлення до власного здоров'я. Психологічна підтримка у вигляді групових тренінгів, консультацій із фахівцями та освітніх заходів допомагає студентам навчитися ефективно справлятися зі стресом, управляти емоціями та підтримувати психоемоційне благополуччя [2, с.95].

Для покращення стану здоров'я студентів необхідно впроваджувати низку заходів. О. Яременко, М. Вакуленко, Ю. Галустян поділяють залучення молоді в реалізації соціальних проєктів, спрямованих на формування здорового способу життя, виділяються такі основні напрями роботи: « підготовка дітей та молоді до роботи в соціальних проєктах; пошуково-дослідницька робота; профілактика шкідливих звичок шляхом проведення пропагандистко-інформаційних заходів у дитячому та молодіжному середовищі; вплив на формування соціальної політики, спрямованої на здоровий спосіб життя» [3, с. 51].

По-перше, слід розвивати фізичну активність шляхом популяризації спорту, організації спортивних клубів та змагань, впровадження програм оздоровчої фізичної культури. По-друге, варто працювати над популяризацією правильного харчування шляхом проведення освітніх лекцій, удосконалення меню студентських їдалень та створення доступних альтернатив здорового харчування. По-третє, необхідно забезпечити студентам можливість отримання психологічної підтримки через соціально-психологічні служби, що сприятиме зниженню рівня стресу та емоційного напруження.

Також важливо впроваджувати антиалкогольні та антитютюнові кампанії, які включають соціальні акції, просвітницьку роботу та освітні модулі про негативний вплив шкідливих звичок на організм. Формування відповідального ставлення до сексуального здоров'я через проведення тематичних лекцій, тренінгів та консультацій сприятиме профілактиці інфекційних захворювань та підвищенню рівня обізнаності молоді. Одним із важливих аспектів є також формування культури здорового сну, адже недосипання та порушення режиму дня негативно позначаються на працездатності, емоційному стані та загальному самопочутті студентів.

Таким чином, здоровий спосіб життя студентів є багатограним процесом, що охоплює фізичну активність, раціональне харчування, психологічну стійкість, соціальну взаємодію та профілактику шкідливих звичок. Формування здорової поведінки потребує комплексного підходу, який включає просвітницьку діяльність, залучення молоді до спортивних і соціальних ініціатив, психологічну підтримку та створення сприятливого освітнього середовища. Розвиток позанавчальної діяльності у закладах вищої освіти є важливим кроком до формування відповідального ставлення студентів до власного здоров'я та забезпечення їхнього гармонійного розвитку.

Список використаних джерел

1. Кудряшова О. В. Формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Запорізький національний університет. – Запоріжжя, 2019. – 200 с.
2. Сущенко Л. П., Грибан Г. П., Тимошенко О. В. Формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 94-97.
3. Яременко О. О., Вакуленко М. В., Галустян Ю. М. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку Українського суспільства. Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 160 с.

ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НОВУ ОСВІТНЮ ПРОГРАМУ НУШ: АНАЛІЗ, ПОРІВНЯННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Бура Дарина Сергіївна

здобувачка 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Чистяк Ольга Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сучасні освітні реформи в Україні спрямовані на забезпечення всебічного розвитку учнів, включаючи формування здорового способу життя. Нова українська школа (НУШ) передбачає інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес, що сприяє не лише підвищенню рівня знань учнів, але й загальному зміцненню їх здоров'я [1, с. 45].

Здоров'язбережувальні технології розглядаються як сукупність методик, заходів та прийомів, спрямованих на підтримку здоров'я учнів у процесі навчання. Вони включають організацію безпечного освітнього середовища, забезпечення рухової активності, створення психологічного комфорту та формування культури здорового способу життя. Основні аспекти здоров'язбережувальних технологій: Фізичний компонент – забезпечення рухової активності, оптимізація навчального середовища, контроль за рівнем навантаження; Психоемоційний компонент – зменшення стресу, запровадження методик саморегуляції та підтримки психічного здоров'я; Освітній компонент – формування валеологічної грамотності, інтеграція принципів здорового способу життя у навчальний процес; Соціальний компонент – розвиток комунікативних навичок, створення сприятливої атмосфери у класі, профілактика шкідливих звичок [5].

Здоров'язбережувальні технології включають комплексний підхід до фізичного, психічного та соціального благополуччя школярів. Основними аспектами їх інтеграції в освітній процес є: Використання інтерактивних методів навчання (проектна діяльність, рольові ігри, інтегровані уроки); Впровадження рухової активності під час занять (фізкультхвилинки, дихальні вправи, кінезіологічні техніки); Психолого-педагогічний

супровід учнів із метою формування стресостійкості та емоційної грамотності; Залучення учнів до активного способу життя через позашкільну діяльність [2, с. 78].

Дослідження ефективності впровадження здоров'язбережувальних технологій демонструє зростання рівня знань учнів щодо здорового способу життя на 20–30% у порівнянні з традиційними методами викладання [3, с. 102]. Крім того, підвищується мотивація до навчання, зменшується рівень тривожності та втоми, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я школярів.

Інтерактивні методи навчання є ефективним засобом активізації навчальної діяльності учнів, підвищення мотивації до навчання, формування критичного мислення та соціальних навичок. До таких методів належать проєктна діяльність, рольові ігри та інтегровані уроки, які сприяють поглибленню знань, навчанню через практику та інтеграції предметних дисциплін.

Проєктне навчання базується на самостійній або груповій роботі учнів над певною темою з подальшою презентацією результатів. Основні етапи реалізації проєктної діяльності:

1. Вибір теми та постановка проблеми.
2. Розподіл завдань між учасниками.
3. Виконання дослідження, збір інформації, аналіз даних.
4. Підготовка кінцевого продукту (презентації, доповіді, макету тощо).
5. Захист проєкту, обговорення результатів, рефлексія.

Переваги проєктної діяльності:

- Розвиток самостійності та відповідальності;
- Формування вміння працювати в команді;
- Застосування отриманих знань у реальних ситуаціях;
- Інтеграція міжпредметних зв'язків.

Рольові ігри є ефективним методом занурення учнів у реальні або змодельовані ситуації, що допомагає їм розвивати соціальні та комунікативні навички.

Основні види рольових ігор:

- Імітаційні (відтворення певних подій чи професійних ситуацій);
- Сюжетні (гра за певним сценарієм, що розвиває креативне мислення);
- Дебати (відстоювання позиції в дискусії на задану тему).

Рольові ігри сприяють:

- Покращенню комунікативних навичок;
- Розвитку емпатії та розуміння соціальних ролей;
- Виробленню навичок прийняття рішень у нестандартних ситуаціях;
- Стимулюванню критичного мислення та аналітичних здібностей.

Інтегровані уроки: поєднання знань для кращого розуміння Інтегровані уроки поєднують знання з різних предметних галузей, що сприяє формуванню цілісної картини світу та підвищенню інтересу до навчання. Основні форми інтегрованих уроків: Міжпредметні (наприклад, поєднання історії та літератури, фізики та математики); Інтеграція у рамках одного предмета (наприклад, поєднання природознавства з біологією); Проєктні інтегровані уроки (робота над спільним завданням з кількох дисциплін). Переваги інтегрованих уроків: Глибше розуміння навчального матеріалу; Посилення міжпредметних зв'язків; Розвиток системного мислення; Підвищення мотивації до навчання завдяки практичному застосуванню знань.

Подальше вдосконалення здоров'язбережувальних технологій у системі НУШ має передбачати: Підготовку вчителів до використання новітніх методик і технологій; Розробку навчальних програм із ширшим залученням медико-біологічних знань; Активізацію співпраці з медичними та спортивними установами для комплексної підтримки здоров'я учнів [4, с. 56].

Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у НУШ є необхідною умовою формування здорового покоління. Впровадження таких методів сприяє не лише покращенню знань про здоровий спосіб життя, а й формуванню відповідних компетенцій, що забезпечують гармонійний фізичний і психічний розвиток учнів. Комплексний підхід до

створення сприятливого навчального середовища, активне залучення інтерактивних методів та фізичної активності сприятиме ефективному засвоєнню знань без шкоди для здоров'я учнів. Реалізація цих технологій забезпечить гармонійний розвиток кожної дитини та сприятиме вихованню відповідальних громадян

Список використаних джерел:

1. Савченко О. В. Концепція Нової української школи. – К.: Освіта, 2017. – 256 с.
2. Петренко Л. М. Інноваційні підходи до здоров'язбережувального навчання. – Львів: Світ, 2020. – 198 с.
3. Гончаренко С. У. Методологічні основи освітнього процесу. – Харків: Ранок, 2019. – 312 с.
4. Бойко Н. А. Фізична активність і здоров'я школярів. – Одеса: Педагогічна думка, 2021. – 174 с.
5. Єфімова, В. М. «Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень.» *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* 1 (2010): 57-60.

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Буряк Світлана Василівна

старший викладач кафедри фізичної та тактичної підготовки, Національної академії внутрішніх справ

Матвієнко Михайло Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки, Національної академії внутрішніх справ

Сушков Олег Олександрович

кандидат технічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки Національної академії внутрішніх справ

Екстремальність життя в період воєнного стану є ключовим негативним фактором впливу на ефективність виконання триєдиних (освітніх, оздоровчих, розвиваючих) завдань фізичної культури у закладах вищої освіти.

В умовах регулярних повітряних атак, відключень електроенергії, відсутності зв'язку навчальний процес для студентів перетворюється у переборювання фізичних, психологічних, соціальних труднощів [1]; [2]; [5]; [6]. Для засвоєння навчального матеріалу часто здобувачам вищої освіти доводиться відшукувати час (іноді в ночі) коли, при наявності світла, зв'язку, відсутності сирен з'являється можливість перечитати матеріали лекцій, зробити конспекти, виконати практичні завдання. Крім напруження в ситуаціях порушення розміреного навчального та побутового режимів, додатково, накладається напруження психологічної тривоги (переживання за себе, за своїх близьких, за країну в цілому і т.і.). Такі явища руйнівним чином впливають на стан здоров'я студентів і мають бути враховані в плануванні та організації навчального процесу, при педагогічному контролі та оцінюванні.

Особливо ці аспекти актуальні в реалізації завдань фізичної підготовки. Як зазначають С.О. Журавльов, В.С. Кривенда, М.Д. Галай, М.І. Матвієнко : «Фізичні вправи як спеціалізований руховий процес можуть мати різний ефект результату впливу на організм людини. Такий результат залежить від багатьох факторів (від поставленої мети та мотиваційних характеристик; від умов та характеру їх використання; від класифікаційних характеристик фізичної вправи; від характеристик фізичного навантаження тощо)» [1].

Фізична складова здоров'я є одночасно і наслідком і причиною подальшого розвитку особи (в ряді соціальних, психологічних, медичних та інших складових і чинників). В додаток до цього, слід нагадати, що сучасним умовам передували умови віддаленого навчання і карантину в роках подолання пандемії.

З огляду на вищезначені аспекти, слід зазначити, що раціональний розрахунок навчального навантаження (перш за все *фізичного*) має суворо регламентуватися на основі педагогічного контролю (перш за все попереднього та поточного). В процесі занять фізичною підготовкою викладач має чітко визначати для себе вихідний стан (до початку занять) фізичної підготовленості та функціональних показників студентів. В процесі організації рухової діяльності, визначення реакцій організму на навантаження (поточний контроль) дає можливість викладачеві оцінити адекватність фізичного навантаження до стану організму та продовжити або змінити характеристики (об'єм, інтенсивність і періоди відпочинку) під дією фізичних вправ.

Об'єктивним показником впливу фізичної активності на організм є реакція ЧСС. Визначивши у вступній частині заняття (до розминки), за допомогою загального завдання для групи (фронтально), викладач може записати ці показники в журнал при перевірці присутніх, методом опитування. В процесі аналізу загальної картини (середня ЧСС групи) викладач (тренер, інструктор) приймає рішення яким чином реалізовувати плани навчально-тренувального заняття: 1) змінити характеристики запланованого навантаження; 2) змінити запланований комплекс вправ; 3) виділити студентів з різними показниками ЧСС спокою в різні підгрупи і т.і.

В процесі розминки, після кожного планованого збільшення фізичного навантаження викладач (вчитель фізичної культури, тренер, інструктор) періодично дає завдання виміряти пульс (поточний контроль) і приймає рішення щодо подальших характеристик навантаження у використанні запланованих фізичних вправ. У фронтальному опитуванні, виділивши окремих осіб, у яких різко підвищені показники ЧСС як реакція на не значну інтенсивність, викладач самостійно перевіряє пульс і, за необхідністю, диференційовано індивідуально надає завдання, або переводить до підгрупи з полегшеним навантаженням.

З цим пов'язана необхідність сформувати у студентів стійкі уміння самоконтролю (як освітнє завдання фізичного виховання). Самостійно контролювати власний фізичний функціональний стан – це необхідність для організації онлайн-занять з фізичної підготовки [3].

При використанні змішаної форми навчання, або чергування віддаленої форми з очною (тиждень через тиждень, або місяць через місяць та ін.) організатору навчально-тренувальних занять необхідно зосередити увагу на підготовку студентів до самостійних занять : 1) сформувати навички самоконтролю; 2) створити педагогічні умови для усвідомлення студентами особливостей використання фізичних вправ різних класифікаційних видів; 3) сформувати уміння змінювати фізичне навантаження, маніпулюючи різними характеристиками у відповідності до реакцій власного організму і т.д. [3], [4].

Таким чином, виконання оздоровчих завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти в сучасних умовах мають ряд характерних особливостей: 1) загальне зниження рівня фізичної підготовленості студентів (з причин, які зазначені вище) вимагає перегляду вимог щодо статистичних норм фізичної підготовленості населення та відповідності контролю і оцінювання навчального процесу з фізичної підготовки; 2) в організації рухової діяльності на навчально-тренувальних заняттях викладачу (вчителю фізичної культури, тренеру, інструктору) слід суворо дотримуватись регламенту відповідності адекватності фізичного навантаження до фізичного функціонального стану тих хто займається фізичними вправами; 3) окрема увага має приділятися на формування у студентів умінь самоконтролю.

Список використаних джерел:

1. Журавльов С.О., Кривенда В.С., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2023) Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* No 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.). С. 570 – 576. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>
2. Марущак М. О., Матвієнко М.І. & Моспан Я.Ю. (2023) Деякі аспекти підготовки студентів

до самостійних занять фізичними вправами та організації оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 28 (червень, 2023) : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations», що проводилася (9.06.2023р). С. 336 – 341. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54>

3. Матвієнко М.І., Муравський Л.В. & Лускань О.Ю.(2023) Формування студентами самостійно контролювати процес і результати занять фізичними вправами як ключовий елемент підготовки до самостійних занять. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. 2023. – Випуск 7 (167) 23. – С.118 - 122. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).23)

4. Матвієнко М.І. (2017) Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів : Дис. ... канд..пед. наук: 13.00.02. – К., 2017. 233 с.

5. Мішаровський Р.М., Матвієнко М.І., Хорушева Л.Є. & Юнак В.Г. (2023) Особливості викладання студентам навчальних дисциплін в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.). С. 566 – 570. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>

6. Омельчук О.В. & Матвієнко М.І. (2024) Врахування аспектів соціального буття студентів як ключова форма педагогічного контролю в організації навчального процесу в екстремальних умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. – Випуск 3К (176) 24. – С. 364 – 368. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67)

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Величко Анна Антонівна

кандидат біологічних наук, доцент, Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Сучасна система освіти зазнає суттєвих змін, спрямованих на модернізацію змісту, методів і технологій навчання. Важливим аспектом цих трансформацій є підготовка майбутніх учителів фізичної культури, які мають володіти не лише сучасними методиками викладання, а й формувати у школярів культуру здорового способу життя. У контексті Нової української школи (НУШ) та європейських освітніх практик особливого значення набуває впровадження компетентнісного підходу та інтеграції здоров'язбережувальних технологій у професійну підготовку педагогів.

Теоретико-методологічні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури в умовах освітніх трансформацій активно досліджуються багатьма українськими та зарубіжними науковцями. Зокрема, О.Ю. Ажиппо [1], П.Б. Джуринський [4], Л.П. Сущенко [12] та інш. зробили вагомий внесок у розробку концептуальних основ професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Т.Ю. Круцевич [7], В.М. Платонов [11] досліджують інноваційні підходи до організації фізичного виховання та спортивної підготовки. Важливі аспекти формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури розглядають у своїх працях Є.А. Захаріна [5], Л.П. Матвеев [8] та інш. Питання впровадження здоров'язбережувальних технологій та інноваційних методик навчання висвітлюються в роботах О.В. Тимошенка [13], В.Г. Ареф'єва [2]. Проблеми підготовки майбутніх учителів до роботи в умовах інклюзивної освіти досліджують Н.Г. Байкіна та І.М. Ляхова [3]. Міжнародний досвід та перспективи його впровадження в українську систему підготовки вчителів фізичної культури аналізують Р.В. Клопов [6], В.А. Омеляненко [10], Б.М. Шиян [14] та інш.

Сучасні технології відкривають нові можливості для підготовки майбутніх педагогів. Використання інтерактивних платформ, мобільних додатків та віртуальної реальності робить навчання більш динамічним і цікавим. Це допомагає студентам бути гнучкими, швидко адаптуватися до змін і впроваджувати інновації у своїй педагогічній практиці. До того ж, цифрові інструменти урізноманітнюють навчальний процес, підвищують мотивацію студентів і покращують засвоєння знань.

Підходи до навчання також змінюються. Замість традиційних методів дедалі більше уваги приділяється інтерактивним форматам – проєктній діяльності, кейс-методам, проблемно-орієнтованому навчанню. Це дає можливість майбутнім учителям фізичної культури не лише засвоювати теорію, а й отримувати практичний досвід роботи з учнями. Важливим аспектом є розвиток критичного мислення, автономності в навчанні та здатності швидко ухвалювати рішення в нестандартних педагогічних ситуаціях. Інтеграція знань із різних галузей допомагає сформувати цілісне розуміння здоров'я як взаємопов'язаного фізичного, психологічного та соціального явища.

Не менш важливим є розвиток емоційного інтелекту та педагогічної рефлексії. Учителі мають уміти мотивувати учнів, налагоджувати з ними довірливі стосунки та створювати сприятливу атмосферу для занять фізичною культурою. Саме тому необхідно впроваджувати тренінги, психологічні практикуми, наставництво та інші методи, які допомагають майбутнім педагогам розвивати комунікативні навички й управляти власним емоційним станом. Профілактика професійного вигорання також є важливим аспектом, адже збереження енергії та мотивації – ключ до успішної кар'єри вчителя. Корисним є і вивчення європейського досвіду, де значна увага приділяється міждисциплінарному підходу, інтеграції фізичного виховання з іншими предметами та застосуванню інноваційних форм фізичної активності. Адаптивні програми, які враховують особливості кожного учня, допомагають створювати інклюзивне середовище для навчання. Важливим завданням сучасного педагога є співпраця з лікарями, психологами, соціальними педагогами, що дає змогу забезпечити комплексний підхід до зміцнення здоров'я школярів [3; 15].

Отже, підготовка майбутніх учителів фізичної культури в умовах освітніх змін потребує поєднання сучасних технологій, інтерактивних методів навчання, розвитку особистісних компетентностей і врахування міжнародного досвіду. Це допоможе сформувати педагогів, які зможуть ефективно працювати в реформованій школі та сприяти здоровому способу життя учнів. Для цього необхідно удосконалювати науково-методичне забезпечення в процесі вдосконалення освітніх програм, посилювати практичну підготовку студентів і створювати умови для їхнього постійного професійного розвитку.

Список використаних джерел:

1. Ажиппо О.Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах: монографія. Харків: ХНПУ, 2021. 485 с.
2. Арефьев В.Г., Тимошенко О.В. Сучасні технології навчання у фізичному вихованні: навчальний посібник. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. 252 с.
3. Байкіна Н.Г., Ляхова І.М. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи в інклюзивному освітньому середовищі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. Вип. 8(140). С. 25-31.
4. Джуринський П.Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності: монографія. Одеса: Південноукраїнський НПУ ім. К.Д. Ушинського, 2023. 432 с.
5. Захаріна Є.А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи: теорія та методика. Запоріжжя: КПУ, 2022. 340 с.
6. Клопов Р.В. Інформаційні технології у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2023. № 75. С. 116-122.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Олімпійська література, 2024. 392 с.

8. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури: підручник для інститутів фізичної культури. Київ: Олімпійська література, 2023. 468 с.
9. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2023. 40 с.
10. Омеляненко В.А. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури. Професійна освіта: методологія, теорія та технології. 2024. Вип. 13. С. 157-169.
11. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2023. 752 с.
12. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: теоретико-методологічний аспект: монографія. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. 428 с.
13. Тимошенко О.В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: монографія. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. 422 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2024. 272 с.
15. Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2024. 156 p.

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ – ПРІОРИТЕТ СЬОГОДЕННЯ

Вербицький Володимир Валентинович

директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор

Освіта і здоров'я дитини — це не тільки турбота і захист, але й можливість навчити її самостійно долати труднощі. Здоров'я тіла і розуму залежить від балансу між турботою і свободою для зростання.

Сьогодні одна з найважливіших тем сучасності — освіта і здоров'я підрастаючого покоління. Адже саме гармонійний розвиток наших дітей є основою майбутнього нашого суспільства.

Основою гармонійного розвитку підлітка є збалансований підхід до виховання, освіти і здоров'я. У період активного формування особистості важливо враховувати фізичні, психологічні та емоційні потреби дитини. Гармонія досягається через рівновагу між навчанням, фізичною активністю, соціальним спілкуванням і здоровим способом життя. Я хочу привернути вашу увагу до основних ключових аспектів, які є основою гармонійного розвитку особистості, особливо в підлітковому віці.

Однією з ключових складових є раціональне харчування та вживання натурпродуктів. Харчування підлітків повинно базуватися на природних продуктах, багатих на вітаміни, мінерали та корисні речовини. Це зміцнює імунітет, сприяє правильному фізичному розвитку і забезпечує енергію для навчання та активного життя. Це той аспект, який можуть дати дитині і батьки, і навчальний заклад, але у позашкільного закладу тут є певні переваги, де діти самотужки можуть вирощувати фрукти в саду, овочеві культури у теплицях та на науково-дослідних ділянках, вивчаючи при цьому позитивний вплив вітамінів на їх власний організм. У рамках роботи еколого – натуралістичних центрів необхідним є вирощування, обробка, збір власноруч вирощених лікарських трав, вивчення їх властивостей та компетентне використання. Це – ще один виклик сучасності, де підлітки можуть собі дати раду у певній ситуації за необхідності.

В умовах постійного інформаційного перевантаження та високих навчальних вимог підлітки часто стикаються зі стресом, тривогою і навіть емоційним вигоранням. Дитину потрібно навчити управляти стресом, розвивати емоційний інтелект, впроваджувати медитації або дихальні вправи тощо під час розумових навантажень або стресу, надавати, соціальну підтримку та сприяти комунікації та дружнім стосункам серед підлітків в соціумі

та вдома. Паралельно, цим же практикам, потрібно навчати і батьків. Тому психологічна реабілітація є невід'ємною складовою освітнього процесу. Саме позашкільний заклад може забезпечити емоційний баланс дитини, адже, варто згадати слова великого вченого Альберта Ейнштейна «Подивись глибоко в природу, і ти зрозумієш усе краще» дають відповіді на низку питань не тільки дитини, але і дорослих. Ці слова нагадують нам про важливість зв'язку з природою та її гармонію, яка може бути джерелом натхнення й внутрішнього спокою.

Ми маємо створювати умови, де кожна дитина відчуватиме себе прийнятою, почутою та зрозумілою. Психологічні тренінги, арт-терапія, індивідуальні консультації та групова підтримка — це інструменти, які дозволяють підліткам долати складнощі й розвивати стійкість до стресу.

Особливо важливим аспектом у підтримці гармонійного розвитку є залучення молоді до соціально значущих видів діяльності. Наприклад, сестринські курси можуть стати прекрасним майданчиком для формування навичок емпатії, відповідальності та співчуття. Відвідуючи такі курси, дитина зможе використовувати знання з біології, застосовувати набуті знання у питаннях власної охорони здоров'я.

Фізична активність, це не тільки розпорядок денний, відвідування уроків фізкультури, секцій, але і посильна праця на науково – дослідницькій ділянці, де закладається досвід вирощування тієї чи іншої культури, створюються власноруч умови для успішного розвитку рослини(обробка ґрунту, посів чи висадка культури, механічна боротьба з бур'янами і, врешті решт, кінцевий результат, що впливає і на емоційний стан дитини. Згадайте своє дитинство. Найсмачнішими були власноруч зібрані черешні чи огірки... Тож, працетерапія — це ще один дієвий метод. Через участь у трудових проєктах, підлітки не лише розвивають практичні навички, але й отримують відчуття значущості власного внеску в суспільство. Робота з природою, догляд за тваринами, творчі майстерні — це все формує цінності й сприяє емоційній рівновазі.

Виклики, які потрібно подолати

Однак ми маємо бути чесними перед собою й визнавати, що існують також небезпечні тенденції, такі як цілеспрямоване укорочення життя, які можуть проявлятися в небажанні дбати про здоров'я, у шкідливих звичках і навіть у недбалому ставленні до харчування чи фізичної активності. Наше завдання — запобігати таким проявам, поширюючи знання про цінність життя та здоров'я.

Висновок

Підлітковий вік — це важливий етап у житті, коли формуються життєві цінності, звички та базові знання. Забезпечення умов для гармонійного фізичного, психічного та інтелектуального розвитку підлітка є ключовим завданням батьків, освітян і суспільства.

Усвідомлення підлітком життєвої значущості знань є важливим мотивом їх учбової діяльності. Для підлітка дуже важливо усвідомити, осмислити значення знань для розвитку їх особистості. Позитивним є те, що зростає престиж знань, а пізнавальні і соціальні мотиви учіння підлітків розвиваються в єдності. Учіння набуває особистісного смислу і перетворюється у самоосвіту, яку ми маємо культивувати

Підсумовуючи, хочу наголосити, що гармонійний розвиток підлітків залежить від нашої спільної роботи: від педагогів, медиків, психологів і батьків. Здоров'я і благополуччя дітей — це інвестиція, яка визначає майбутнє нашого суспільства.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІТНЕС-ЙОГИ ЯК ЗАСОБУ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Воловик Наталія Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені
Михайла Драгоманова

Підвальна Олена Василівна

старший викладач Національного технічного університету України «Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського»

Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти є невід'ємною складовою начального процесу, який має сприяти перетворенню способу життя сучасної молоді на такий, що сприяє поліпшенню здоров'я. Заклади вищої освіти є ідеальним місцем для сприяння формуванню навичок здорового та активного способу життя молодого покоління шляхом створення здоров'язбережувального середовища. Одним із сучасних викликів благополуччя людей є стрес, і відомо, що тривалий стрес призводить до різноманітних викликів. У сучасному суспільстві зростає занепокоєння щодо ментального благополуччя як контрасту до стресу. Таким чином, такі поняття, як щастя, процвітання та якість життя, разом із благополуччям стали більш центральними. Благополуччя часто розглядається як фундаментальний елемент і передумова міцного здоров'я. Тобто, те, що зменшує стрес, йде рука об руку з тим, що підвищує благополуччя [2, с. 6; 5, с. 259; 13, с. 3].

Стрес став глобальною проблемою громадського здоров'я. Він є основним джерелом проблем зі здоров'ям. Стрес погіршує відчуття благополуччя та якості життя, і відомо, що тривалий стрес викликає проблеми з ментальним та фізичним здоров'ям людей. Довготривала війна та умови воєнного стану призводять до збільшення рівня стресу. Стрес – це те, що впливає на організм, який його переживає. Реакція на стрес – це сукупність фізіологічних реакцій. Коли людина відчуває стрес, симпатична частина вегетативної нервової системи активується, і виникає біологічна «реакція тривоги». Сучасна реакція на стрес, зазвичай, є перебільшеною реакцією на зміни зовнішнього або внутрішнього середовища, що виснажує енергію людини. Стрес не тільки негативно впливає на фізичне та ментальне здоров'я молоді, але й погіршує якість досвіду в здобутті вищої освіти та успішність. Патологічні наслідки таких змін підкреслюють потребу в ефективних стратегіях управління стресом, які можуть не тільки пом'якшити симптоми, пов'язані зі стресом, але також можуть запобігти розвитку цих патологій. Фітнес-йога пропонує один з можливих способів зменшення стресу. У наукових дослідженнях з фітнес-йоги основним фокусом є зниження рівня стресу та боротьба з ним. В останні десятиліття зростає інтерес до фітнес-йоги, яка застосовувалася в різних умовах, у тому числі в закладах освіти та на робочих місцях. Фітнес-йога – це комплексна практика, що включає активні та відновлювальні вправи, дихальну роботу, релаксацію та медитацію, в якій щороку беруть участь мільйони людей. Фітнес-йога – це також свідомий процес, який допомагає зосередитися і заспокоїтися, бути сконцентрованим та збалансованим [2, с. 17; 3, с. 7; 4, с. 7; 5, с. 259; 13, с. 3].

Наукові дослідження свідчать про позитивні впливи занять фітнес-йогою на здоров'я та благополуччя, а також на зниження рівня стресу та його симптомів. Практика фітнес-йоги забезпечує безпечний, науково обґрунтований та підтверджений, дієвий та ефективний набір навичок стрес-менеджменту. Заняття фітнес-йогою зменшують стрес і пов'язаний з ним дискомфорт, тим самим позбавляючи потреби застосовувати нездорові форми поведінки. Однак доступ до занять фітнес-йогою нерівний, як це підкреслюється в соціально-економічних відмінностях, що виникають у витратах на фітнес-йогу. Тому заняття нею для багатьох зараз недоступні, ті, хто не має наявного доходу, в тому числі багато молодих людей, не в змозі їх відвідувати. Саме з цієї причини для того, щоб вони могли отримати доступ до переваг фітнес-йоги, необхідно усунути фінансові бар'єри та запровадити її викладання в закладах вищої освіти [1, с. 7; 2, с. 20-21; 6, с. 2; 7, с. 2; 8, с. 2; 9, с. 3; 10, с. 3; 13, с. 14; 14, с. 17].

Позитивний вплив цієї практики на ментальне та фізичне здоров'я пояснюють впливом на регуляцію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркових залоз і симпатичної нервової системи. Біологічні механізми включають вегетативну нервову систему і особливо зв'язок між парасимпатичною та симпатичною нервовими системами. Психологічні механізми, які знімають стрес під час занять фітнес-йогою, включають більш позитивне ставлення до стресу, самоусвідомлення, покращені механізми подолання, більшу оцінку контролю,

підвищений спокій, уважність, самоспівчуття [11, с. 8; 12, с. 12; 13, с. 14; 14, с. 17; 15, с. 14]. Результати свідчать, що люди, які пережили травму війни, як правило, сприймали фітнес-йогу як діяльність, яка є корисною для їхнього сну, розслаблення та здатності заспокоїтися [13, с. 13].

Якщо запровадити програми з фітнес-йоги для навчання навичкам зниження стресу серед молодих людей у закладах вищої освіти зараз, це не тільки покращить їхнє здоров'я та результати навчання в умовах воєнного стану, а також навчить справлятися зі стресом протягом усього життя. Таким чином, запровадження занять з фітнес-йоги може бути важливим інструментом створення здоров'язбережувального середовища в закладах вищої освіти в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 166-169.
2. Воловик Наталія. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.
3. Воловик Наталія. Фітнес-йога для правильної постави: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. 77 с.
4. Воловик Наталія. Фітнес-йога для здоров'я поперек: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2025. 69 с.
5. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
6. Воловик І., Підвальна О. Ефективність фітнес-йоги для залучення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. Матеріали XVII міжнародної науково-практичної конференції «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи». Том XVII: Подолання кризових ситуацій у науці та освіті / [Ред.: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін – Ужгород – Перемишль – Миколаїв: Посвіт, 2024. С. 68-69.
7. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Застосування фітнес-йоги для навчання стресостійкості в закладах вищої освіти // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XIX Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2024. С. 25 - 27.
8. Воловик Н.І. Формування навичок стрес-менеджменту за допомогою занять фітнес-йоогою в здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ: Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2024. С. 131-133.
9. Воловик Н.І. Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб збереження стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. С. 41-43.
10. Воловик Н.І. Фітнес-йога – як сучасна інноваційна технологія збереження здоров'я здобувачів вищої освіти. «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»: збірник тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. С. 33-36.
11. Castellote-Caballero, Y., Carcelén-Fraile, M. D. C., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., & González-Martín, A. M. (2024). Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: a randomized controlled trial. *Frontiers in public health*, 12, 1406937.
12. Hagen, I., & Hagen, Ø. (2024). The impact of yoga on occupational stress and wellbeing: exploring practitioners' experiences. *Frontiers in public health*, 12, 1352197.
13. Hagen, I., Skjelstad, S., & Nayar, U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 14, 1083028.
14. Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1217–1238.

15. Maity, S., Abbaspour, R., Bandelow, S., Pahwa, S., Alahdadi, T., Shah, S., Chhetri, P., Jha, A. K., Nauhria, S., Nath, R., Nayak, N., & Nauhria, S. (2024). The psychosomatic impact of Yoga in medical education: a systematic review and meta-analysis. *Medical education online*, 29(1), 2364486.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТА У ВИКЛАДАННІ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОХОРОНИ ПРАЦІ: ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Воронцова Зоя Олегівна

викладач, Відокремленого структурного підрозділу «Житлово-комунальний фаховий коледж Харківського національного університету міського господарства імені О.М.Бекетова»

Здоров'я є основною цінністю людини [1, с. 45], а його збереження та зміцнення значною мірою залежать від рівня освіченості та сформованих звичок.

Здоров'язбережувальна освіта сприяє усвідомленню важливості фізичного та психічного здоров'я, формує відповідне ставлення до власного благополуччя та покращує вироблення стійких навичок здорового способу життя [5, с. 78]. Одним з ключових освітніх компонентів, що інтегрує знання про здоров'я та безпеку, є безпека життєдіяльності та охорона праці. Викладання цього освітнього компонента не лише навчає правилам безпечної поведінки в небезпечних ситуаціях, а й сприяє розвитку у здобувачів освіти стресостійкості, самодисципліни та виховує навички адаптації до складних умов життя [4, с. 102].

В умовах сучасних викликів, особливо під час війни, питання здоров'я набувають ще більшої актуальності. Війна впливає на психоемоційний стан молоді, створюючи додаткові загрози для їхнього фізичного та психологічного благополуччя [10, с. 57]. Постійний стрес, відчуття небезпеки, зміна звичного середовища та навчання в умовах кризи можуть призвести до емоційного виснаження, депресивних станів і зниження мотивації до навчання [9, с. 88]. У таких умовах психологічна підтримка має стати невід'ємною складовою освітнього процесу.

Викладання безпеки життєдіяльності та охорони праці в сучасних умовах охоплює як традиційні аспекти безпеки (фізичний захист, профільні захворювання, основи надання першої допомоги), так і відповіді на нові виклики, з якими стикаються здобувачі освіти. Важливо навчати молодь алгоритмам дій у воєнний час: як правильно реагувати на повітряну тривогу, що робити в надзвичайних ситуаціях, як надавати домедичну допомогу постраждалим [8, с.145]. Такі знання не лише зберігають життя, а й сприяють формуванню впевненості у власних силах та відповідальності за себе й інших [6, с. 189]. Також особливу увагу слід приділяти розвитку стресостійкості. В умовах постійної небезпеки та психологічного напруження важливо вміти контролювати свої емоції та швидко ухвалювати рішення. Вивчаючи питання цивільного захисту в рамках вивчення освітнього компонента, здобувачі освіти стають більш орієнтованими у кризових ситуаціях, знають як правильно діяти під час евакуації, використовувати засоби індивідуального захисту та надавати допомогу іншим. Комплексний підхід до цих питань сприяє формуванню більш підготовленого, свідомого та відповідального суспільства.

Важливо також навчати здобувачів освіти принципам саморегуляції, самопомоги та взаємопідтримки. У критичних ситуаціях, коли немає можливості звернутися за допомогою до дорослих чи фахівців, знання про управління емоціями, засоби боротьби з панікою, навички контролю власних реакцій можуть стати життєво необхідними [12, с. 38]. Саме тому викладання безпеки життєдіяльності та охорони праці застосовується не лише теоретичний матеріал, а й практичні вправи, що допомагають здобувачам освіти краще засвоїти способи подолання складних життєвих обставин.

Таким чином, здоров'язбережувальна освіта та викладання безпеки життєдіяльності та охорони праці відіграють ключову роль у формуванні здорового способу життя, особливо в умовах війни та соціальної нестабільності. Вони допомагають не лише запобігти фізичним загрозам, а й зменшити негативний вплив стресу та тривожності, що є необхідним для психологічного здоров'я молоді [6, с. 88]. Комплексний підхід до цих питань сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню стресостійкості та підготовці до усвідомленого й відповідного ставлення до власного життя та здоров'я [1, с. 249].

Список використаних джерел:

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
2. Гончаренко С.У. Педагогічний словник. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.
3. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. – К.: Міністерство освіти і науки України, 2020.
4. Долинська Л.В., Волошина Н. І. Основи безпеки життєдіяльності: навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2019. – 432 с.
5. Левітас З. Основи здорового способу життя: навчальний посібник. – К.: Освіта, 2018. – 288 с.
6. Лук'янова Л.Б., Ткаченко Л. І. Здоров'язбережувальна компетентність учнів як педагогічна проблема. – К.: Педагогічна думка, 2021. – 220 с.
7. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2021–2031 роки. – К.: Міністерство освіти і науки України, 2021.
8. Петренко О.П. Психологічна підтримка учнів у кризових ситуаціях. – К.: Генеза, 2022. – 304 с.
9. Савчин М. Психологія стресу і копінг-стратегії: навчальний посібник. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 256 с.
10. Стан психічного здоров'я дітей та молоді в умовах війни: аналітичний звіт. – К.: Український інститут розвитку освіти, 2023.
11. Федоренко В. Здоров'язбережувальна педагогіка: теоретичні основи та практичне застосування. – К.: Академвидав, 2020. – 312 с.
12. WHO. Mental health and psychosocial well-being during crisis situations. – Geneva: World Health Organization, 2022.

АКТИВНІСТЬ КАТАЛАЗИ ТА СУПЕРОКСИДДИСМУТАЗИ В СИРОВАТЦІ КРОВІ У ПАЦІЄНТІВ З КОНТРОЛЬОВАНОЮ ТА РЕЗИСТЕНТНОЮ АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІОЮ

Гавій Тетяна Анатоліївна

аспірантка Ніжинського державного університету імені М. Гоголя

Кучменко Олена Борисівна

доктор біологічних наук, професор, завідувачка кафедри біології Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Гавій В.М.

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

На сьогодні серцево-судинні захворювання займають перше місце серед причин смертності. До цієї групи належить і артеріальна гіпертензія (АГ). Понад 40% населення України страждають на це захворювання [1]. Дослідження останніх років свідчать, що оксидативний стрес можна розглядати як основну або вторинну причину розвитку багатьох серцево-судинних захворювань (ССЗ), зокрема артеріальної гіпертензії [2, с.361]. Окислювальний стрес переважно виступає тригером атеросклерозу. Відомо, що формування атеросклеротичної бляшки є наслідком раннього запалення ендотелію, яке ініціює генерацію активних форм кисню (АФК) макрофагами. Далі циркулюючі ліпопротеїни низької щільності (ЛПНЩ) окислюються під впливом АФК, що спричиняє утворення пінистих клітин та накопичення ліпідів, результатом чого стає формування атеросклеротичної бляшки

та розвитку атеросклерозу. В результаті судини втрачають здатність нормально розширюватися, що підвищує периферичний опір крові та сприяє розвитку АГ [2, с.363].

Антиоксиданти – це сполуки, що здатні нейтралізувати окислювальний стрес і зменшувати його негативний вплив на здоров'я людини. Вони демонструють високу ефективність у профілактиці та лікуванні захворювань, а також відзначаються як безпечні засоби, що не мають значних побічних ефектів [3, с.25].

Важливу роль у системі антиоксидантного захисту організму відіграють ферменти. Зокрема, супероксиддисмутаза (СОД) є першою ланкою захисту клітин від надлишкової кількості АФК, зменшуючи ймовірність утворення гідроксильних радикалів та синглетного кисню, які через високу реакційну здатність не можуть бути усунені білковими каталізаторами [4, с. 115]. Каталаза має дві функціональні активності: каталазну та пероксидазну. За високих концентрацій пероксиду водню її основне завдання – розщеплення H_2O_2 на воду та кисень (каталазна активність). У випадку низьких концентрацій переважає пероксидазна активність, де субстратами є сполуки, що виконують роль донорів водню, такі як етанол, метанол, фенол тощо [4, с. 116; 5, с.25].

Враховуючи це, метою нашої роботи стало дослідження активності каталази та супероксиддисмутази у сироватці крові пацієнтів із контрольованою та резистентною артеріальною гіпертензією.

Дослідження проводилося на базі КНП «Коростенська центральна міська лікарня» м. Коростень Житомирської області. У ньому взяли участь 65 осіб із контрольованою артеріальною гіпертензією, 50 пацієнтів із резистентною формою захворювання, а контрольну групу склали 30 практично здорових осіб.

Активність антиоксидантних ферментів – каталази та супероксиддисмутази (СОД), визначали за допомогою спектрофотометричного та спектрофлуориметричного методів відповідно до методики [6, с.58].

Дослідження виконане відповідно до біоетичних стандартів із дотриманням принципів Гельсінської декларації, Конвенції Ради Європи про права людини та біомедицину, а також чинного законодавства України [7].

Статистичний аналіз здійснювався за допомогою програми Statistica 12.

В результаті проведених досліджень було продемонстровано, що активності СОД і каталази зменшувалися у пацієнтів з контрольованою та резистентною АГ. Зокрема, активність СОД у пацієнтів з контрольованою АГ знижувалась на 22,3 % з контрольованою АГ, у пацієнтів з резистентною АГ – на 26,2 % порівняно з контрольною групою. При цьому активність каталази у пацієнтів з контрольованою АГ зменшувалась на 2 рази, у пацієнтів з резистентною АГ у 2,1 рази порівняно з контрольною групою (табл. 1). Це може вказувати на порушення роботи антиоксидантної системи, внаслідок чого може відбуватися зростання утворення АФК. Накопичення значної кількості АФК на фоні зниження активності антиоксидантної системи може призводити до пошкодження структурних компонентів клітин, в першу чергу, внаслідок окиснення ліпідів та білків з утворенням значної кількості токсичних продуктів окиснювальної модифікації, які можуть дестабілізувати молекулярну структуру клітини.

Таблиця 1.

Активність каталази та супероксиддисмутази в сироватці крові у пацієнтів з АГ, (M±m)

	Контрольна група (практично здорові особи)	Пацієнти з контрольованою АГ	Пацієнти з резистентною АГ
Активність каталази, ум.од/л	12,51 ± 0,48	6,32 ± 0,26*	6,04 ± 0,22*
Активність супероксиддисмутази (СОД), ум.од/л	1990,21 ± 103,54	1467,24 ± 58,84*	1469,02 ± 59,91*

Примітка: * - різниця достовірна порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$).

Таким чином, за АГ створюються передумови для інтенсифікації вільнорадикальних процесів окиснення та розвитку оксидативного стресу. При цьому мають місце порушення функціональної активності антиоксидантних систем, зниження активності каталази та супероксиддисмутази, що більш виражено проявляється у пацієнтів з резистентною АГ.

Список використаних джерел:

1. Що таке артеріальна гіпертензія: причини та симптоми. URL: <https://www.phc.org.ua/news/scho-take-arterialna-gipertenziya-prichini-ta-simptomi>
2. Трохимович А.А., Кишко М.М., Сливка Я.І., Ганич О.Т.. Вільно радикальне окиснення і антиоксидантна система в серцево-судинній системі. *Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Медицина»*. 2011; 2 (41). С. 361-364.
3. Polumbryk M., Ivanov S., Polumbryk O. Antioxidants in food systems. Mechanism of action . *Ukr. J. Food Sci.* 2013. V. 1. P. 15-40.
4. Губський Ю.І. Н.Н. Юршенко. Антиоксиданти: сучасне уявлення, перспективи створення . *Укр.біохім.журн.* 2003. № 3. С. 112-128.
5. Ковальова О.М., Пасієшвілі Т.М. Біологічне та медичне значення антиоксидантної системи захисту організму людини. *Медицина сьогодні і завтра*. 2021; 90(1). С. 21-32.
6. Yusova O.I., Savchuk O.V., Grinenko T.V., Kuchmenko O.B., Mhitaryan L.S., Kupchins'ka O.H., Yevstratova I.N., Matova O.O., Vasilinchuk N.M., Drobot'ko T.F. Determination of plasminogen/plasmin system components and indicators of lipoproteins oxidative modification under arterial hypertension. *Ukr.Biochem.J.* 2018. Vol. 90. Issue 1. P. 58-67.
7. General Declaration on Bioethics and Human Rights. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization: Science and Technology Ethics Division: Social Sciences and Humanities Sector. [online]. 2005.

ПСИХОФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ. ПОГЛЯДИ НА ПСИХІЧНІ КОРНІ ХВОРОБ ТА ПЯТЬ БІОЛОГІЧНИХ ЗАКОНІВ ПРИРОДИ ЗА BJORN EYBL

Галай Марія Дмитрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу та футзалу, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Матвієнко Михайло Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки, Національної академії внутрішніх справ

Мішаровський Руслан Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу та футзалу, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Метою презентації представлених матеріалів є освітлення бачення авторів деяких методичних аспектів розробки комплексів психофізичного тренування та теоретичного обґрунтування майбутніх публікацій за темою: формування у студентів умінь та навичок безпечної поведінки та самостійної регуляції власних психофізичних станів в екстремальних умовах воєнного стану.

Погляди на оптимізацію навчального процесу з врахуванням ситуацій небезпеки та ризику широко представлені у наукових публікаціях (М.І. Матвієнка, Р.М. Мішаровського, Л.Є. Хоружевої, В.Г. Юнак, 2023; <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.106>); організація оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуаціях повітряних тривог, відключення електроенергії та нестабільного зв'язку були предметом обговорення у публікаціях С. О. Журавльова, В.А. Дідковського, В.С. Кривенди, М.О. Марущака, Я. Ю. Моспан, О. Ю. Качалова, Ю. В. Новицького, Л. В. Муравського,

О.Ю. Лусканя (<https://orcid.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.107>; <https://orcid.org/10.36074/scientia-02.06.2023>; [https://orcid.org/10.31392/NPU-c.series15.2023.6\(166\).21](https://orcid.org/10.31392/NPU-c.series15.2023.6(166).21); <https://orcid.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54>; [https://orcid.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).24](https://orcid.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).24); [https://orcid.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).23](https://orcid.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).23); [https://orcid.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).28](https://orcid.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).28)). Тему регуляції емоційних станів засобами фізичної культури та методи психофізичного тренування з метою протистояння стресовим умовам розкрито у роботі Р.М. Мішаровського, М.Д. Галай і М.І. Матвієнка (DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176))).

Як зазначають фахівці: «Використання методів психофізичного тренування може бути ефективним способом вирішення проблем організації навчального процесу в контексті регуляції свідомості тих хто навчається та спрямування уваги на виконання поставлених освітніх завдань, зниження емоційної напруги, підвищення ефективності в досягненні запланованих результатів. В цьому контексті, формування умінь у студентів самостійно використовувати засоби психофізичних методик в умовах небезпеки та ризику можна вважати ключовим завданням підготовки майбутніх педагогів» [3].

Ці аспекти вимагають зваженого методичного підбору засобів та теоретичного обґрунтування. Погляди Bjorn Euybl на психічні джерела хвороб і визначених автором п'ять біологічних законів, в нашому баченні, можуть бути змістовним теоретичним обґрунтуванням наших методичних розробок та майбутніх публікацій.

Свою теорію Bjorn Euybl розробив після вивчення дисертації Ріка Герд Хамера (1935 - 1917), що працював в університетських клініках Тюбінгена та Хайдельберга з онкологічними хворими. Після особистої психічної травми (загинув син) лікар почав досліджувати залежність виникнення хвороб від конфліктів та стресових станів. Ці дослідження стали джерелом подальшого розвитку теорії Bjorn Euybl.

В цій теорії В. Еуьл представив термін ОРБП (Особлива Раціональна Біологічна Програма). Така програма, за визначенням автора, приводиться в дію біологічним конфліктом тобто гостро драматичним шокуючим переживанням. Це здійснюється на трьох рівнях: у психіці, в головному мозку та в органі тіла. Біологічний конфлікт визначає як розміщується ОРБП у головному мозку і утворюючи так званий Осередок (вогнище) Хамера (ОХ), а також знаходить місце у органі тіла. Автор стверджує, що ОРБП на всіх трьох рівнях (психіка-мозок-орган) з початку виникнення конфлікту до моменту його вирішення через кризу одужання і повернення до норми діють *синхронно* [4, с.6].

Bjorn Euybl наголошує, що визначені програми можуть включатись не тільки в моменти гостро-драматичних конфліктів. Подовжені в часі перевантаження, неспокій, не влаштований побут з часом можуть спровокувати біологічний конфлікт. «Захворювання виникає як наслідок якоїсь події або ситуації, яким людина не в силах протистояти і відображається відразу на трьох рівнях : психіки-мозку-органу. Біологічні конфлікти виникають довільно, що означає те, що інтелект і логіка не здатні допомогти людині. Спрацьовує лише почуття сприйняття. В цей момент і включається одна або декілька ОРБП з метою перебороти проблему найбільш раціональним, з біологічної точки зору, чином» [4, с.10].

В інтерпретації Bjorn Euybl п'ять Біологічних Законів Природи розкриває зміст того, що все в тілі людини має свою впорядкованість і сенс, а те, що визначається «хворобою» в дійсності є (часто зміщеним за часом) наслідком виникнення якоїсь біологічної надзвичайної ситуації та елементом стратегії самозбереження природи. «Будь-яка ОРБП запускається шокуючою подією (біологічним конфліктом). Психіка, мозок і орган відразу ж підлягають впливам і змінам. *Психіка*: нав'язливі думки, що не уклінно повертають до конфлікту. (про інше думати не вдається... і, навіть вночі, від думок про конфлікт не має спокою). *Мозок*: виникнення вогнища (осередка) Хамера (ОХ) у відповідній частині мозку. *Орган*: посилене зростання клітин (виникнення пухлин), або атрофія (язва, некроз), підвищення або обмеження функцій» [4, с.11].

Висновки Таким чином, концепція ідей, яка обґрунтована Bjorn Euybl, в нашому баченні може бути використана як одна із вагомих чинників ефективного теоретичного

обґрунтування методів психофізичного тренування в ряді теоретичних положень доказової та альтернативної медицини.

В розробці оптимальних оздоровчих методик психофізичного тренування, використовуючи, для прикладу, методики М. Фельденкрайза, (особливістю яких є необхідність зосередження уваги на усвідомлення рухів : аналіз впливу земного тяжіння на рівновагу і аналіз щодо задіяння м'язових груп в його збереженні; вправи на вдосконалення відчуття власного тіла; вправи для пошуку відчуття прихованої роботи м'язів; вправи на координацію дихання і рухів; вправи на виключення непотрібних зусиль; вправи для усвідомлення частин, що знаходяться без контролю свідомості за допомогою засобів, які знаходяться під контролем свідомості та багато інших [1]), метод Александра (використання сенсорної релаксації концентрування на відчуттях, дотиках для покращення усвідомлення тіла), або методики райхіанської біоенергетичної роботи (яка пов'язана з емоційно напруженими блоками в тілі (рольфінг)), або методи Еріка Франкліна (використання уяви образів для підвищення рівня усвідомлення власного тіла), ми вбачаємо (з вагомим використанням аналізу та синтезу для впровадження) потенційно позитивний результат використання концепцій Bjorn Eybl як теоретичних обґрунтувань методик подальших розробок комплексів вправ психофізичного тренування в перспективах їх публікування.

Список використаних джерел:

- 1.Бойко Г.Л., Козлова Т.Г. & Шарафутдінова С.У. (2024) Усвідомлення через рух як ключове освітнє завдання фізичного виховання студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. – Випуск 6(179) 24. – С. 56 – 60. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).09) .
2. Журавльов С.О., Кривенда В.С., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2023) Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особистості. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки» No 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities»,. С. 570 – 576. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>
- 3.Мішаровський Р.М., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2024) Формування умінь використання методів психофізичного тренування як ключове завдання підготовки майбутніх педагогів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. – Випуск 3К (176) 24. – С. 334 – 338. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67)
- 4.The Psychic Roots of Disease : Five Biological Laws of Nature Copyright. (2018) Bjorn Eybl All Rights Reserved. 7-th Revised and Extended Edition. Library of Congress Number: 2018900187 Published by Thirty-Three & 1/3 Publishing.

ЗНАЧЕННЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Гармаш Олександр Володимирович

студент 2 курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Василенко Катерина Сергіївна

доктор філософії Phd, старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сучасні школярі щодня стикаються з численними викликами, що негативно впливають на їхнє здоров'я: малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування, шкідливі звички, стреси, пов'язані з воєнними подіями, та ін.

Організація позакласної роботи надає унікальну можливість сформувати у дітей шкільного віку стійкі навички здорового способу життя завдяки неформальній атмосфері та різноманітності діяльності. Позакласна робота, спрямована на формування навичок здорового способу життя, охоплює різноманітні аспекти діяльності учнів – від освітнього до суспільно-корисного та дослідницького. Проте сьогодні спостерігається значна розбіжність між її великим потенціалом і тим, як вона застосовується в освітньому процесі. Дослідження [1; 6] свідчать, що у багатьох школах така робота не реалізована як послідовна система: валеологічно орієнтована позакласна робота проводиться формально, а виховні заходи часто позбавлені належної пізнавальної основи, мають переважно розважально-споглядовий характер і не сприяють формуванню здорового способу життя дітей шкільного віку.

Навички здорового способу життя школярів, які потребують цілеспрямованого й планомірного формування за допомогою позакласної роботи, – це санітарно-гігієнічні (особиста гігієна, догляд за одягом, своєю кімнатою, власним робочим місцем), правильного харчування (дотримання принципів раціонального харчування), навички рухової активності (виконання ранкової зарядки вдома вранці, руханки та динамічні перерви, чергування роботи й відпочинку, фізичних та розумових навантажень, повноцінні заняття руховою активністю та улюбленими видами спорту), загартування організму, навички безпечної поведінки (здійснення критичного аналізу потенційно небезпечних ситуацій), керування стресовими станами [2], комунікативні навички (толерантне ставлення до оточуючих, навички комунікації та емпатії) тощо.

Як зазначає Т. Бурлакова, «згідно з методикою колективних творчих справ, позакласна виховна робота планується за тематичними періодами, кожен з яких триває 2-3 місяці, так щоб на відпрацювання вмінь і навичок, які дозволяють зберігати і зміцнювати здоров'я, був спрямований сам процес підготовки до справи. Добираються такі види діяльності, результати яких приносили б радість і користь не тільки самим учасникам, а й їхнім близьким, молодшим, одноліткам, батькам» [3, с. 104]. У цілому інтеграція елементів формування навичок здорового способу життя у позакласну роботу сприяє кращому розумінню школярами важливості профілактики захворювань, підтримання здоров'я та екологічної свідомості, що є важливим для всебічного розвитку особистості.

О. Стасенко вважає, що «здоров'я школярів залежить від позакласних занять з фізичної культури. Заняття фізичною культурою необхідні сучасній молоді, але вони повинні бути посильними та систематичними. Він констатує позитивний вплив різних форм позакласної роботи (змагання, показові виступи, розважально-оздоровчі заходи, заняття за інтересами з окремих видів спорту у вільний час, самостійні заняття фізичною культурою за місцем проживання тощо) на формування здорового способу життя учнів загальноосвітніх шкіл» [5, с. 351]

На думку В. Зайцева, «різні форми позакласної роботи також дають змогу вчителю враховувати індивідуальні особливості учнів, їх схильності, освітні потреби, мотиви, рівень домагань, пізнавальні та професійні інтереси» [4]. Саме позакласна робота відіграє важливу роль у формуванні навичок здорового способу життя у школярів. Вона доповнює уроки, надаючи практичний досвід, мотивацію та підтримку для розвитку здорових звичок.

Таким чином, позакласна робота є потужним інструментом у формуванні у школярів навичок здорового способу життя, допомагаючи їм стати активними, свідомими та гармонійно розвиненими особистостями.

Список використаних джерел

1. Арефьева Л. П., Василенко К.С., Мордвінова Д.М. Вплив природного середовища на стан фізичного і ментального здоров'я учнівської молоді. Освіта і здоров'я підрастаючого покоління: матеріали VI Міжнародного симпозіуму : збірник наукових праць / ред. кол.: В. П. Андрущенко, О. В.

Тимошенко, В. Г. Білик; УДУ імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Алатон, 2024. С. 13-14.

2. Білик В. Г., Омельчук О. В., Челнокова М. С. Використання методів саморегуляції стресових станів як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старших класів в процесі фізичного виховання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(178)), 17-21. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).03)

3. Бурлакова Т.Л. Виховання здорового способу життя молодших школярів у різних формах позакласної діяльності. Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації у сучасних умовах. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Луганськ, 2012. С. 102-106.

4. Зайцев В.О. Актуальні питання підготовки основ здоров'я до позакласної роботи з учнями основної школи. Вісник ЛНУ. 2010. №8 (195). С. 13-18.

5. Стасенко О.А. Теоретичні підходи до формування здорового способу життя учнів основної школи у позакласній фізкультурно-спортивній роботі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2010. №1 (3). Суми, СумДПУ ім. А.С.Макаренка. С. 348–357.

6. Табачний О. М., Шеремет І.В., Челнокова М.С. Формування уявлень про здоровий спосіб життя учнів початкової школи на уроках «Основ здоров'я» Освіта і здоров'я підрастаючого покоління матеріали VI Міжнародного симпозіуму: збірник наукових праць / ред. кол.: В. П. Андрущенко, О. В. Тимошенко, В. Г. Білик; УДУ імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Алатон, 2024. С. 184-186.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНІКИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Геращенко Наталія Анатоліївна

вихователь-методист Сумського дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) №26 «Ласкавушка» Сумської міської ради

Грибніченко Тетяна Петрівна

вихователь Сумського дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) №26 «Ласкавушка» Сумської міської ради

Анотація. Проаналізовано сучасний стан проблеми, обґрунтовано теоретичні та методичні засади використання степ-аеробіки, су-джок терапії, хатха-йоги та ігрового стретчингу у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Розглянуто позитивний вплив зазначених інноваційних технік на розвиток рухових навичок, координації, гнучкості, зняття психоемоційного напруження та зміцнення здоров'я дітей. Визначено перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Ключові слова. Інноваційні техніки, степ-аеробіка, су-джок, хатха-йога, ігровий стретчинг.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується тенденцією до погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Недостатня рухова активність, малорухливий спосіб життя, психоемоційне напруження та інші фактори негативно впливають на фізичний розвиток та загальне самопочуття дітей. У зв'язку з цим, актуальним є пошук та впровадження ефективних інноваційних технологій, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та формування позитивного ставлення до здорового способу життя у дітей дошкільного віку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про зростаючий інтерес до використання інноваційних технік у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Останні роки характеризуються значним збільшенням наукових пошуків у дослідженні різних аспектів фізичного виховання дітей дошкільного віку та випуску відповідної методичної літератури: з навчання дітей вправ та ігор спортивного характеру (Т.І. Осокіна, С.Ф. Цвек, Ю.О. Короп, О.І. Курок) диференційованого підходу в навчанні фізичних вправ (Е.В. Давиденко), впливу фізичних вправ та рухливих ігор на виховання позитивних моральних та вольових якостей у дітей (Е.Ю. Яницька, Н.А. Кіт), застосування

ігрового методу в навчанні дітей фізичних вправ (О.Л. Богиніч, Г.В. Біленька, А.Я. Волочинський), використання «малих форм» фізичної культури (О.М. Кириченко), мотивації дітей до занять фізкультурою (Л.А. Сварківська), змісту фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку в сім'ї (М.М. Аляб'єва, Е.С. Вільчковський) [4, с.42].

Аналіз наукових здобутків Т. Андрющенко, Г. Беленької, О. Богиніч, Н. Денисенко, О. Іванашко, Т. Книш, Н. Левінець, Л. Лохвицької, М. Машовець, В. Нестеренко, С. Юрочкіної та ін. свідчить, що у дошкільній освіті достатньо напрацювань, які присвячені питанням надання дітям знань про здоров'я, формування у дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я, проте проблема формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку залишається не вирішеною [2, с.2].

Мета статті. Метою даної роботи є обґрунтування теоретичних та методичних засад використання інноваційних технік (степ-аеробіка, су-джок, хатха-йога, ігровий стретчинг) у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Інноваційні техніки оздоровлення для дітей дошкільного віку – це сучасний підхід до зміцнення здоров'я малюків, який поєднує в собі традиційні практики та новітні методики. Такий підхід дозволяє не тільки зміцнити фізичне здоров'я дітей, але й розвинути їхні когнітивні, емоційні та соціальні навички [5, с.12].

Оздоровча степ-аеробіка – це один із найпоширеніших засобів оздоровчої фізичної культури, тож основний ефект, на який повинні бути націлені заняття і який, безумовно, повинен досягатись, це – оздоровлення організму тих, хто займається. [7, с.4]

Терапія су-джок допомагає не лише лікувати захворювання, а й запобігати їм. Під час масажу біологічно активних точок організм відновлюється після втоми та емоційного навантаження, а відтак стає стійким до впливу зовнішніх чинників. Також терапія су-джок стимулює мовні зони кори головного мозку, підвищує розумову активність дітей, розвиває дрібну моторику рук. [2, с.1]

Йогівські вправи вимагають особливої зосередженості, це розвиває у дітей увагу і посидючість, організованість, уяву, волюві якості дітей. Поліпшується кровообіг, нормалізується робота внутрішніх органів, організм очищається від шлаків, знімається втома, зміцнюються слабкі м'язи, розвивається гнучкість, поліпшується поставу. [6, с.16]

Ігровий стретчинг – оздоровча методика, що заснована на природних розтяжках, спрямована на зміцнення хребта та профілактику плоскостопості. Це комплекс вправ завдяки яким збільшується рухливість та зберігається тривала дієздатність м'язів, зв'язок, сухожилів. [1, с.12]

Висновки та перспективи подальших досліджень. Впровадження інноваційних технік, таких як степ-аеробіка, су-джок, хатха-йога та ігровий стретчинг, у фізкультурно-оздоровчу роботу з дітьми дошкільного віку є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та формування позитивного ставлення до здорового способу життя. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку методичних рекомендацій щодо використання цих технік з урахуванням вікових особливостей дітей та їх індивідуальних потреб.

Список використаних джерел:

1. Агамірзоева Т.Б. Ігровий стретчинг – сучасний засіб зміцнення здоров'я дітей в дошкільному закладі: журнал «Творча скарбничка для вихователя ДНЗ» / нетрадиційні форми роботи в ДНЗ задля збереження здоров'я дітей. Вінниця, 2014 – 96 с.
2. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників у контексті вимог базового компонента дошкільної освіти. Е-бібліотека для сучасних педагогів. Черкаси. [УДК 373.2](#)
3. Баймістрок Алла Миколаївна Су Джок терапія для роботи з дітками з ООП 2022 Посилання: «[Східна технологія Су Джок](#)».
4. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 428 с.
5. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: Навчальний посібник. Київ, 2004. 352 с.

6. Любов Лиса, Лариса Проводнюк Без зайвих рухів, або Східна фізкультура в дитячому садку / стаття журнал «Вихователь-методист дошкільного закладу». №5 2020

7. Степ-аеробіка: методичні вказівки для практичних занять з фізичного виховання / уклад.: С.М. Киселевська, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2012. – 56 с.

РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПІДВИЩЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гладчук Руслан Вікторович

студент 2 курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Василенко Катерина Сергіївна

доктор філософії Phd, старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Рухова активність є важливою складовою гармонійного розвитку дітей шкільного віку, сприяючи зміцненню здоров'я, покращенню психоемоційного стану та підвищенню навчальної успішності. Водночас сучасний спосіб життя дітей характеризується недостатнім рівнем фізичної активності, що обумовлює необхідність пошуку ефективних педагогічних стратегій для її стимулювання.

Численні спостереження свідчать, що в останні роки у більшості сучасних школярів спостерігається дефіцит рухової активності упродовж дня. Воєнні події також спричиняють значні обмеження в руховій активності дітей, що негативно впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я [1; 3]. Недостатня рухова активність «може призвести до проблем зі здоров'ям, зокрема надмірної ваги, слабкості м'язів та інших фізичних проблем» [4, с. 106]

У зв'язку з цим постає проблема вдосконалення рухового режиму дітей шкільного віку та виявлення умов, що забезпечують його активізацію. Стратегічною метою закладу освіти повинна стати турбота про здоров'я дітей, адже здорова дитина легше сприймає виховні впливи, швидше набуває необхідних умінь і навичок, краще пристосовується до змін у навколишньому середовищі.

Питанням збільшення рухової активності дітей шкільного віку впродовж дня приділяють увагу фахівці різних спеціальностей, що в свою чергу свідчить про актуальність та необхідність комплексного підходу до їх вирішення.

Мета дослідження – обґрунтувати роль педагогічних працівників у підвищенні рівня рухової активності дітей шкільного віку та визначити ефективні методи залучення учнів до активного способу життя.

Незважаючи на те, що сучасні дослідження вказують на необхідність збільшення уваги до рухової активності школярів у вільний час, питання оптимізації рухової діяльності під час перебування учнів у закладах загальної середньої освіти також залишається надзвичайно важливим. Це обумовлено тим, що учні проводять у школі значну частину свого часу бадьорості протягом багатьох років – від 5-7 до 16-17 років, що відкриває можливості для постійної організації їхньої руховою активністю, а також для розвитку необхідних навичок і мотивації.

Важливо зазначити, що педагог безпосередньо виступає рушійною силою формування активного способу життя та підвищення рухової активності школярів, адже його особистий приклад, педагогічні підходи та інноваційні методики безпосередньо впливають на мотивацію учнів до рухової активності.

Тобто збереження та зміцнення здоров'я дітей є невід'ємною частиною професійної діяльності педагога [2]. Від його впливу залежить рівень усвідомлення дітьми важливості

турботи про власне здоров'я. Коли вчитель активно займається руховою активністю і веде здоровий спосіб життя, його поведінка стає яскравим орієнтиром для учнів, надихаючи їх на наслідування. Такий приклад допомагає формувати позитивні установки та створює уявлення про важливість фізичної активності в повсякденному житті.

Крім того, педагогічні підходи, які враховують індивідуальні потреби кожного учня, сприяють створенню сприятливого освітнього середовища, де кожен може розвивати свої можливості, отримуючи постійну підтримку та стимул для самовдосконалення. Застосування інноваційних методик, що включають інтерактивні технології, елементи ігрової діяльності та проєктні методи, робить заняття не лише більш цікавими, але й ефективними. Адаптація тренувальних програм до фізичних можливостей учнів, використання сучасних мобільних додатків для моніторингу активності та новітніх спортивних тренажерів сприяють розвитку здоров'язбережувальної компетентності. Таким чином, поєднуючи особистий приклад, індивідуальний підхід та сучасні інноваційні методики, педагог створює умови для формування активного способу життя, що має суттєвий вплив на фізичний та моральний розвиток учнів.

Список використаних джерел

1. Білик В. Г., Челнокова М.С., Скубенко В.П. Педагогічні умови формування уявлення про фізичне здоров'я та особливості його підтримки учнів 10-11 класів. Освіта і здоров'я підрастаючого покоління: матеріали VI Міжнародного симпозіуму: збірник наукових праць / ред. кол.: В. П. Андрущенко, О. В. Тимошенко, В. Г. Білик; УДУ імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Алатон, 2024. С. 16-18.
2. Захарасевич Н.В., Кравець Н.С., Клевака Л. П. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку. Академічні візії. 2024. Вип. 38. URL : <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1580>
3. Організація психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану / І. В. Шеремет, М. С. Челнокова, К. С. Василенко, В. О. Слободянюк. Освіта і здоров'я підрастаючого покоління: матеріали п'ятого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць / за ред. В. Г. Білик; Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Видавництво «Алатон», 2023. С. 155-157.
4. Тігаренко С., Бабачук Ю. Підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом ігор з елементами спорту. Спортивні ігри. 2024. Вип. 2(32). С. 106–118. <https://doi.org/10.15391/si.2024-2.09>

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОЧОГО ПРОСТОРУ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ

Глушук Світлана Пилипівна

викладач, відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж промислової автоматики та інформаційних технологій Одеського національного технологічного університету»

Анотація. У статті розглядаються сучасні підходи до організації робочого простору студентів з метою зменшення фізичного навантаження. Проаналізовано основні фактори, що впливають на поставу, рівень втоми та загальний фізичний стан студентів під час навчального процесу. Наведено рекомендації щодо ергономічного облаштування робочого місця, вибору меблів та технічних пристроїв, а також впровадження фізичних вправ для підтримки здоров'я.

Ключові слова: робочий простір, ергономіка, фізичне навантаження, студенти, здоров'я.

Вступ. Сучасний освітній процес передбачає значні фізичні та психоемоційні навантаження на студентів. Особливо це актуально для технічних спеціальностей, зокрема машинобудування, де навчання включає як теоретичні, так і практичні заняття.

Невідповідний робочий простір може призводити до втоми, порушень постави, професійних захворювань та зниження продуктивності навчання. Тому важливо організувати навчальний простір таким чином, щоб мінімізувати фізичне навантаження студентів та створити комфортні умови для навчання.

Сучасний освітній процес вимагає від здобувачів освіти значного часу, проведеного за навчанням у сидячому положенні, що може негативно впливати на їхній фізичний стан. Неправильна організація робочого простору призводить до проблем з поставою, втоми очей, м'язового напруження та інших ускладнень. Відповідна організація навчального місця дозволяє не лише покращити комфорт студентів, а й знизити ризик виникнення хронічних захворювань опорно-рухового апарату. Тому стають дуже важливими ергономічні аспекти організації робочого місця.

Організація робочого простору здобувачів освіти повинна ґрунтуватися на таких принципах:

- Ергономічність – використання меблів і обладнання, які відповідають антропометричним характеристикам студентів.
- Безпека – мінімізація ризиків отримання травм та професійних захворювань.
- Раціональне планування – розміщення обладнання та робочих місць для зручності користування.
- Психологічний комфорт – створення приємного середовища, що сприяє продуктивності.

Ефективне облаштування робочого місця базується на принципах ергономіки, що враховують анатомічні особливості тіла людини. До ключових аспектів організації належать:

- Вибір стільця та столу. Оптимальними є регульовані стільці з підтримкою поперекового відділу спини та столи, висота яких відповідає зросту студента.
- Правильне розташування екрану. Монітор комп'ютера повинен знаходитися на рівні очей, щоб уникнути напруги м'язів ший.
- Забезпечення достатнього освітлення. Важливим є природне або штучне освітлення, що знижує втому очей і підвищує концентрацію уваги.

Для мінімізації фізичного навантаження та негативного впливу тривалого сидіння слід дотримуватися наступних рекомендацій:

- Чергування роботи за столом із руховою активністю. Рекомендується робити перерви кожні 40–50 хвилин для коротких фізичних вправ.
- Використання спеціальних аксесуарів. Стійки для ноутбуків, ергономічні миші та клавіатури допомагають покращити зручність роботи.
- Правильна постава. Студентам варто контролювати положення тіла, щоб уникати викривлення хребта та зайвого напруження м'язів.

Край необхідно також і впровадження фізичних вправ та активного навчального середовища, особливо в умовах воєнного стану на всій території України.

Окрім корекції робочого простору, важливою є фізична активність, яка сприяє зниженню втоми та поліпшенню самопочуття. До ефективних вправ належать:

- Розтяжки для спини та ший – допомагають зменшити напругу після тривалого сидіння.
- Вправи для очей – сприяють зняттю напруги та зниженню ризику розвитку комп'ютерного зорового синдрому.
- Ходьба та активні перерви – покращують кровообіг та загальний фізичний стан.

До того ж, в коледжі навчаються студенти за різними спеціальностями, а кожна професія пред'являє до людини специфічні вимоги і часто дуже високі до його фізичних і психічних якостей та прикладних навичок. У зв'язку з цим виникає необхідність профілювання процесу фізичного виховання при підготовці здобувачів освіти до трудової діяльності, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою – ППФП, тобто для здобувачів освіти за спеціальністю «Галузеве машинобудування розроблена своя програма професійно-прикладної фізичної підготовки.

В якості своєрідного різновиду фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно важливих рухових умінь та навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

Для впровадження здоров'язбережувальних підходів у навчальний процес рекомендується:

- адаптувати робочі місця у лабораторіях відповідно до ергономічних вимог;
- використовувати сучасні навчальні технології, що зменшують фізичне навантаження (VR, онлайн-симуляції);
- залучати молодь до формування комфортного навчального середовища.

Висновки. Раціональна організація робочого простору здобувачів освіти є важливим фактором для збереження їхнього фізичного здоров'я. Врахування ергономічних принципів, чергування розумової діяльності з руховою активністю та впровадження фізичних вправ допомагає зменшити фізичне навантаження та підвищити ефективність навчання. Подальші дослідження у цій сфері можуть бути спрямовані на розробку інноваційних підходів до організації навчального середовища з урахуванням індивідуальних потреб здобувачів освіти.

Список використаних джерел:

1. Гігієна праці та фізіологія людини: підручник / За ред. О. М. Петренка. – Київ: Освіта, 2020.
2. Ергономіка навчального простору: методичні рекомендації / Під ред. І. В. Сидоренко. – Львів: Видавництво ЛНУ, 2019.
3. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behavior. – Geneva: WHO, 2020.

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гмиря Ганна Володимирівна

директор середньої загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 201 м. Києва

Лейко Інна Вікторівна

заступник директора середньої загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 201 м. Києва

Питання безпеки освітнього процесу не є новим для суспільства, але особливої актуальності набуває воно в умовах війни. Збройна агресія сусідньої держави не тільки спричиняє масові руйнування інфраструктури закладів освіти, змушує частину дітей навчатися в умовах евакуації або підвищеної небезпеки, але й безпосередньо впливає на емоційний стан здобувачів освіти, концентрацію їхньої уваги та загальну успішність. Тому важливими стають адаптація освітнього процесу до реалій сьогодення, створення безпечного середовища та запровадження механізмів психологічної підтримки учасників освітнього процесу.

Педагоги нашого закладу добре розуміють необхідність системного підходу в діяльності із створення безпечного, здоров'язбережувального освітнього середовища, підходу, який забезпечив би інтеграцію всіх напрямів роботи, створив би умови та механізм педагогічної ідеї закладу щодо виховання відповідального ставлення учнів до власного здоров'я та безпеки і здоров'я та безпеки оточуючих. Наявний досвід системного підходу у створенні здоров'язбережувального середовища закладу використовується нами у процесі участі у всеукраїнському інноваційному освітньому проєкті за темою: «Організаційно-педагогічні умови функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний/повоєнний час».

У ході роботи над проєктом нами опрацьовані роботи вітчизняних науковців та

педагогів, у яких особлива увага приділяється створенню безпечного освітнього середовища закладу освіти саме в умовах війни, зокрема це роботи Н.Р. Березюк [1, с. 63-67], І.В.Борак [2, с.67-72], В.С. Власової, Н.Г. Комих [3, с. 90-93], Т.В. Водолазської [4, с.93-97]. Шляхи створення і функціонування безпечного середовища закладу ґрунтовно досліджено у роботах І.В. Книш [5, с.131-134], О. А. Лончака [6, с.240-245]. Особливості формування безпечного та здорового освітнього середовища у закладі освіти та параметри успішного функціонування безпечного середовища закладу освіти висвітлено у працях В. Успенської [7, с. 11-115], С.М. Цибульської [8, с. 386-394], І.В. Ящишин [9, с. 394-396]. Нами також розроблено власну структурно-логічну модель закладу освіти «Безпечна школа», яка забезпечує вироблення стратегії формування оптимального внутрішнього шкільного середовища та організації освітнього процесу, що сприяє гармонійному розвитку здобувачів освіти; побудову освітнього процесу на засадах взаємоповаги. Складовими даної моделі є:

1. Системна робота із створення умов для забезпечення безпеки учасників освітнього процесу:
 - Наявність належним чином облаштованого укриття, місткість якого дозволяє убезпечити усіх учасників освітнього процесу.
 - Облаштування усіх приміщень закладу засобами охоронної системи «AJAX».
 - Встановлення та функціонування системи пожежної охорони та оповіщення .
 - Організація фізичної охорони закладу силами працівників Департаменту муніципальної охорони КМДА.
 - Щоденна перевірка будівлі та території закладу на наявність сторонніх осіб та предметів.
 - Організація раціонального харчування здобувачів освіти із дотриманням норм НАССР.
2. Створення, облаштування та функціонування шкільного Кабінету безпеки, який став осередком профілактичної та просвітницької роботи у закладі.
3. Раціональна організація освітнього процесу:
 - Гнучкий розклад, що враховує можливість дистанційного навчання у разі небезпеки.
 - Використання інтерактивних методів навчання для зниження стресу та підвищення мотивації дітей.
 - Облаштування зон відпочинку та психологічного розвантаження у школі.
 - Зменшення надмірного навчального навантаження, баланс між навчанням та відпочинком.
3. Системна робота психологічної служби закладу. Проведення психологічних тренінгів, семінарів, психодіагностики усіх учасників освітнього процесу.
4. Інтеграція просвітницької роботи із формування свідомого ставлення до власної безпеки у планування та проведення урочної роботи з усіх предметів.
5. Формування культури здорового способу життя
 - Заохочення до фізичної активності (руханки, спортивні ігри, активні перерви).
 - Проведення освітніх заходів, спрямованих на формування свідомого ставлення до свого фізичного та психічного здоров'я.
 - Навчання здобувачів основам саморегуляції та подолання стресу.
6. Організація позаурочної роботи :
 - Гурткова робота (у закладі працюють гуртки «Юний рятівник», де здобувачі освіти навчаються основам надання першої до медичної допомоги, та «Джура», де старшокласники опановують зокрема і навички виживання у надзвичайних ситуаціях).
 - Проведення тематичних місячників, тижнів, заходів із формування свідомого ставлення до власної безпеки.
 - Проведення щоденник «Хвилинок безпеки», коли здобувачі освіти повторюють та відпрацьовують навички безпечної поведінки.
7. Організація співпраці із ДСНС, поліцією, ТОВ Червоного Хреста, КНП «Київська міська дитяча клінічна лікарня № 2», Дитячо-юнацькою спортивною школою №

21, Комплексною дитячо-юнацькою спортивною школою «Козак» та Дитячо-юнацькою спортивною школою «Юний Динамовець», іншими державними, комунальними та недержавними організаціями.

Особлива увага приділяється нами питанням здорового способу життя, екологічного мислення, доброчинності та активного дозвілля. Традиційною є і участь учнівського самоврядування закладу в безпекових конкурсах, змаганнях та організації шкільних спортивних заходів. Значну увагу члени учнівського самоврядування приділяють роботі з учнями початкової школи. Рухливі ігри на перервах, квести з ПДР, вікторини «За здоровий спосіб життя», оформлення святкових локацій та тематичних фотозон сприяють згуртованості учнівського колективу та створенню психологічно комфортної атмосфери у закладі.

Успішність освітнього процесу залежить від ефективності співпраці педагогів, учнів та батьків. Так, протягом року кожний класний керівник проводить тематичні зустрічі з батьками здобувачів щодо створення безпечного освітнього середовища та дотримання правил безпеки у закладі та вдома, формування компетентностей самозахисту та рятування у дітей.

Здоров'язбережувальне середовище в умовах воєнного стану – це не лише безпека, а й підтримка психологічного комфорту, організація адаптивного освітнього процесу та формування культури здорового способу життя. Вважаємо, що саме комплексний підхід до цього питання допоможе зберегти здоров'я та психологічний баланс здобувачів освіти, що стане запорукою їхньої успішності та майбутнього розвитку. Упевнені, що об'єднання зусиль педагогів, батьків, психологів, державних та громадських організацій дозволить створити максимально безпечне освітнє середовище навіть у складних умовах війни.

Список використаних джерел

1. Березюк Н. Р. Безпечне освітнє середовище в реаліях сьогодення: психологічний, екологічний, інформаційний аспекти. Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності : перспективи та рішення: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 3 березня 2023 р. Тернопіль, 2023. С. 63–67.
2. Борак І. В. Освіта України в умовах воєнного стану: основні тенденції й особливості організації навчання фахових молодших бакалаврів. Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності : перспективи та рішення : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 3 березня 2023 р. Тернопіль, 2023. С. 67–72.
3. Власова В. С., Комих Н. Г. Виклики навчання в умовах війни. Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності: перспективи та рішення : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 3 березня 2023 р. Тернопіль, 2023. С. 90–93.
4. Водолазська Т. В. Моделювання безпечного освітнього середовища. Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності: перспективи та рішення : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 3 березня 2023 р. Тернопіль, 2023. С. 93–97.
5. Книш І. В. Новітні освітні практики: безпечне освітнє середовище. Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності: перспективи та рішення : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 3 березня 2023 р. Тернопіль, 2023. С. 181–186.
6. Лончак О. А. Безпечне освітнє середовище: шляхи створення і функціонування. Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності: перспективи та рішення: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 3 березня 2023 р. Тернопіль, 2023. С. 240–245.
7. Успенська В. Параметри функціонування безпечного і здорового освітнього середовища. Особистісно-професійна компетентність педагога: теорія і практика: збірник наукових статей / за заг. ред. Л. В. Серих. Суми : НІКО, 2022. С. 111–115.
8. Цибульська С. М. Безпечне середовище освітнього простору школи. Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності: перспективи та рішення: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 3 березня 2023 р. Тернопіль, 2023. С. 386–394.

9. Ящишин І. В. Особливості формування безпечного та здорового освітнього середовища у закладі освіти. Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності: перспективи та рішення : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 3 березня 2023 р. С. 394-396

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Голдис Олександр Олександрович

студент 2 курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Василенко Катерина Сергіївна

доктор філософії Phd, старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Актуальність теми дослідження. Освіта дітей з церебральним паралічем є важливим аспектом їх соціалізації, розвитку когнітивних і комунікативних навичок. Врахування індивідуальних особливостей таких учнів сприятиме їх успішній адаптації у суспільстві та забезпеченню рівного доступу до якісної освіти.

Мета дослідження – визначення основних аспектів організації освітньої діяльності учнів з церебральним паралічем та виявлення ефективних методів і стратегій навчання.

У дітей з церебральним паралічем (ДЦП) спостерігається ряд труднощів, пов'язаних з руховими та сенсорними порушеннями, що впливають на їхнє сприйняття світу та пізнавальну діяльність. С. Штангей виокремлює такі загальні труднощі у навчанні дітей цієї категорії: «знижену розумову працездатність, недостатню здатність до концентрації уваги та запам'ятовування, незрілість емоційно-вольової сфери, нестабільність емоційного стану, затримку мовленнєвого розвитку, обмежений обсяг знань і уявлень про навколишній світ, недостатній рівень моторних навичок, а також труднощі з просторовою орієнтацією» [4, с. 309]. Як зазначає В.Войтко, «розвиток моторики при ДЦП найчастіше зупиняється на тій стадії, коли тонічні рефлексії мають вирішальний вплив (дитині може бути 2, 5 або 10 років, а його руховий розвиток буде перебувати на рівні 5-8-місячного здорового немовляти)» [1, с. 11]. Тобто у дітей з церебральним паралічем через рухові порушення часто обмежена здатність маніпулювати предметами, що ускладнює їхнє сприйняття на дотик. Це, у поєднанні з недорозвиненням зорово-моторної координації, створює значні перешкоди для формування предметного сприйняття та розвитку пізнавальної діяльності. Чуттєве пізнання навколишнього світу з перших місяців життя розвивається аномально, а обмеженість практичного досвіду стає однією з основних причин порушень вищих кіркових функцій. Т

Тому основними аспектами організації освітньої діяльності учнів з церебральним паралічем є індивідуалізація навчання, що передбачає адаптацію навчальних програм, використання диференційованих завдань. Важливе значення має також створення фізично доступного освітнього простору, що включає безбар'єрний доступ, спеціальні меблі та адаптивні пристрої для письма й роботи з комп'ютером.

Значну роль відіграє й психолого-педагогічний супровід учнів з церебральним паралічем [2], який забезпечується через залучення фахівців, таких як дефектологи, логопеди, психологи, фахівці з адаптивної фізичної культури [3], що надають корекційну та консультативну допомогу.

Сучасні інформаційні технології також є важливим компонентом організації освітньої діяльності учнів з церебральним паралічем, зокрема використання спеціального програмного забезпечення, електронних підручників та комунікативних пристроїв, що сприятиме

покращенню сприйняття інформації. Для успішної соціальної адаптації учнів з церебральним паралічем необхідно розвивати їхні комунікативні навички шляхом створення сприятливого соціального середовища, організації групових занять та спільних проєктів з іншими учнями. Важливим аспектом є партнерство з батьками, яке передбачає їхнє активне залучення до освітнього процесу та спільне планування індивідуальних освітніх траєкторій.

Висновки. Оптимізація освітнього процесу для учнів з ДЦП потребує комплексного підходу, що включає індивідуалізацію навчання, створення доступного середовища, залучення фахівців для психолого-педагогічного супроводу та впровадження сучасних інформаційних технологій. Інтеграція цих аспектів організації освітньої діяльності сприятиме підвищенню якості освіти та соціальній адаптації дітей з церебральним паралічем.

Список використаних джерел:

1. Войтко В.В. Корекційно-розвиткова робота з учнями з порушеннями опорно-рухового апарату в умовах інклюзивної освіти: навчально-методичний посібник / за заг. ред. О.Е. Жосана. Кропивницький: КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2021. 96 с.
2. Організація психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану / І. В. Шеремет, М. С. Челнокова, К. С. Василенко, В. О. Слободянюк. *Освіта і здоров'я підрастаючого покоління: матеріали п'ятого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць* / за ред. В. Г. Білик; Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Видавництво «Алатон», 2023. С. 155-157.
3. Страшко С.В., Білик В.Г., Книш С.І. Особливості підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури в сучасних умовах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 3К (147). С. 384-389.
4. Штангей С. В. Проблеми індивідуального навчання дітей із дитячим церебральним паралічем в теорії спеціальної педагогіки. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Педагогічні науки. 2023. Вип. 25. С. 303-316.

АКТУАЛЬНІСТЬ ОСВОЄННЯ СТУДЕНТАМИ ЗАГАЛЬНИХ ОСНОВ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Голуб Валентин Петрович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я Інституту права і сучасних технологій Київського національного університету технологій і дизайну

Матвієнко Михайло Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки, Національної академії внутрішніх справ

Хомяков Олександр Миколайович

здобувач вищої освіти кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини навчально-наукового гуманітарного інституту, студент Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського

Метою роботи було освітлення поглядів авторів на місце та особливості використання у професійній діяльності фахівця фізичної культури знань етіології та патогенезу в технологічних розробках оздоровчих тренувальних занять; в передбаченні відновлювальних процесів під дією засобів фізичної реабілітації; оцінці потенціалу здоров'я та прогнозуванню результатів процесу спортивної підготовки, профілактиці та подоланню наслідків спортивних травм.

В комплексній навчальній підготовці фахівців фізичної культури чільне місце займають навчальні дисципліни: «Теорія та методика фізичного виховання і спорту», «Анатомія», «Фізіологія», «Біомеханіка», «Психологія», «Педагогіка» та ін. Гармонічність

поєднання засвоєних знань з цих та інших наук дозволяють належним чином здійснювати підбір засобів та методів впливу на організм та психічний стан суб'єкта тренувального процесу. Позитивний ефект маніпулювання характеристиками фізичного навантаження (об'єм, інтенсивність та характер відпочинку) залежить від знань інструктора, тренера, викладача, реабілітолога які фізіологічні наслідки проявляться в реакціях організму тих хто займається. При всьому тому, знань, не тільки загально статистичних, науково обґрунтованих та узагальнених, а й знань, перевтілених в уміння диференційовано використовувати засоби та методи фізичної культури відповідно до особливостей реакцій організму, рефлексивних проявів нервової системи, різноманітних умов навколишнього середовища та зовнішніх впливів.

Так, С.О. Журавльов, В.С. Кривенда, М.Д. Галай, М.І. Матвієнко наголошують, що «фізичні вправи як спеціалізований руховий процес можуть мати різний ефект результату на організм людини, що залежить від таких факторів як: постановка мети та мотиваційні особливості; умови і характер їх використання; класифікаційних характеристик фізичних вправ; характеристик фізичного навантаження і т.і.» [2].

Фундаментальним підґрунтям знань, умінь та навичок щодо ефективного використання засобів та методів фізичної культури відповідно до особливостей реалізації поставленої мети, в нашому баченні, слід вважати знання загальних основ медичних знань.

Так, у самому визначенні поняття «Медицина» зміст освітлюється як система наукових знань і практичної діяльності, метою якої є зміцнення здоров'я, лікування та попередження захворювань, подовження життя людей. А одним із ключових завдань фізичної культури є зміцнення здоров'я особи.

Велике значення у формуванні фахового рівня є розуміння змісту поняття «Спортивна медицина» як галузі медицини, яка вивчає здоров'я, фізичний розвиток і функціональні можливості організму під впливом занять фізичною культурою та спортом. Спортивна медицина, крім цього, є розділом науки про фізичне виховання, яка допомагає обґрунтувати оптимальні рухові режими для різних груп населення, методи спортивного тренування та підвищення спортивної майстерності. Основна мета спортивної медицини – сприяти використанню засобів і методів фізичної культури і спорту, підвищенню працездатності та подовження активного, творчого періоду життя.

Вважається, що спортивна медицина як медико-біологічний розділ спортивних наук, має безпосередньо входити в професійну підготовку фахівця фізичної культури.

Важливим фактором у формуванні загального розуміння процесу фахових компетентностей є чітке усвідомлення майбутніми фахівцями фізичної культури змісту понять «Здоров'я», «Загальна патологія», «Захисні реакції», «Бар'єри», «Пристосувальні реакції», «Компенсаторні механізми»

У ланцюжку усвідомлення змістів здоров'я та патології розкривається поняття «Етіологія» як вчення про причини і умови виникнення хвороб (від грецького «етнос» - причина, «логос» - вчення).

Вважається, що причинами більшості хвороб є надзвичайно шкідливі для організму впливи зовнішнього середовища. Рідше, причини можуть будуть внутрішніми. Зовнішні причини хвороб відносять до наступних основних груп : 1) фізичні (механічні; термічного впливу; впливу променевої енергії; електричного струму; змін тиску газового середовища); 2) хімічні (відносять концентровані кислоти , які визивають хімічні опіки; речовини, які визивають отруєння (яди)); 3) біологічні (живі збудники хвороб – це бактерії, віруси, тваринні та рослинні паразити.); 4) аліментарні (фактор харчування, за своєю сутністю, відноситься теж до біологічної причини захворювань); 5) психічні (патогенними факторами можуть бути як негативні так і надзвичайно позитивні емоції); 6) соціальні (фактори суспільного середовища, які відіграють важливу роль в етіології, впливаючи як на причини хвороби так і на резистентність, міцність організму).

Виявлення та врахування вищезначених факторів як причин зниження показників здоров'я відіграє ключову роль у плануванні мікро, макро та мезо циклів спортивної підготовки. Наприклад, реалізація програмних тренувальних заходів дає високий позитивний

результат протягом декількох тренувальних циклів і тренер приймає рішення щодо збільшення фізичного навантаження. Але після цього спортсмени починають хворіти, або отримувати травми. Досвідчений фахівець, проаналізувавши типовість хвороб або травм, з метою запобігання їх на наступних етапах тренувального процесу, змінює характеристики фізичного навантаження, збільшує в плануванні кількість відновлювальних заходів, пропорційність і характеристики відпочинку, рекомендує змінити режим харчування тощо. Також, уміння щодо чіткого визначення причин хвороб, вивчення діагностичних характеристик та приписів терапевта допомагають фахівцю фізичної реабілітації належним чином обрати протокол відновлювальних заходів.

У розробці оздоровчих комплексів фізичних вправ фахівцю доводиться передбачати стан здоров'я тих хто займається, рівень фізичної підготовленості, особливості рефлексивних проявів різних функціональних систем організму на фізичне навантаження. Основою для даних врахувань мають бути глибокі знання про особливості розвитку хвороби, залежність її (хвороби) від продовженості механізму дії етіологічних факторів і від головних шляхів розвитку в організмі (нервовий, гуморальний, тканинний). На основі цих знань та належної діагностики і виявлення причин, фахівець фізичної культури визначає засоби та методи відновлення і протистояння розвитку хвороби.

Таким чином, з огляду на вищезначене, в професійній підготовці фахівців фізичної культури, з метою забезпечення виконання оздоровчих завдань їхньої майбутньої професійної діяльності надзвичайно актуальним є освоєння загальних основ медичних знань, які мають стати фундаментальною основою вивчення інших основних фахових навчальних дисциплін (з усвідомленням причинно-наслідкових зв'язків).

Список використаних джерел:

1. Антонов А.Г., Колесников А.М., Комісарова Н.О. Основи домедичної допомоги : підручник для ВНЗ.: Вид.друге, переробл. доповн. – К.: КНТ, 2014. – 338 с.
2. Журавльов С.О., Кривенда В.С., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2023) Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* No 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.). С. 570 – 576. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>
3. Карпукіна Ю.В. Основи фізичної реабілітації : навчальний посібник / Ю.В. Карпукіна. – Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, Стереотип. вид., 2024. – 308 с.
4. Медична і соціальна реабілітація / В.Б. Самойленко, Н.П. Яковенко, І.О. Петряшев та ін. – 3-є вид., переробл. і доповн. – К. : ВСВ «Медицина». 2023. – 359 с.
5. Хіггінс, Тейт. Медицина в різних природних умовах: посібник з надання першої та невідкладної до госпітальної медичної допомоги : пер. 7-го вид./ Тейт Хіггінс, Алі С. Арасту, Пол С. Ауербах; наук.пер. Антон Волосовець. – К. : ВСВ «Медицина», 2024. – Х, 533 с.

УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ

Гречко Дар'я Миколаївна

викладач, ВСП «Житлово-комунальний фаховий коледж Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова»

Здоров'я та навчання взаємопов'язані та взаємозумовлені: чим міцніше здоров'я здобувача освіти, тим продуктивнішим є його навчання. Серед освітніх технологій значне місце відводиться здоров'язбережувальним технологіям. Їх мета – забезпечити здобувачеві освіти «можливість збереження здоров'я під час навчання, сформувані необхідні знання, уміння й навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати здобуті знання в повсякденному житті» [2].

Кожен освітній компонент має великі потенційні можливості для упровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій.

Важливим завданням викладача української мови та літератури на заняттях є зняття емоційної напруги, попередження фізичної і психологічної втомлюваності здобувачів освіти, створення комфортних умов для активізації мовленнєвої діяльності. «Здоров'язбережувальні технології передбачають зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності, групової й парної форм роботи, проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних занять» [2] (наприклад, інтегрованих); вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власну позицію.

Упровадження здоров'язбережувальних технологій потребує від викладача недопущення перевантаження здобувачів освіти, при цьому варто визначати оптимальний обсяг навчальної інформації та способи її подання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості вихованців. З цією метою доцільно планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми.

На заняттях української мови та літератури рекомендується чергувати різні види навчальної діяльності: опитування, письмо, читання, слухання, розповідь, роботу з наочними, мультимедійними посібниками, розв'язання проблемних ситуацій, практичну роботу тощо. Разом з тим пам'ятаймо, що дуже часта зміна однієї діяльності на іншу вимагає від здобувачів освіти додаткових адаптаційних зусиль, що також сприяє втомлюваності. «Тому варто чергувати види викладання навчального матеріалу: словесний, наочний, аудіовізуальний, самостійну роботу тощо» [2].

Види оздоровчої діяльності на заняттях української мови та літератури

Створення позитивної психоемоційної сфери

Щоб створити позитивний емоційний фон, можна використовувати музику (наприклад, коломийки, покладені на музику відомі поезії), шумові ефекти (звуки моря, лісу, спів птахів), підібрані відповідно до теми заняття.

Навчання охоплює емоційну сферу здобувача освіти, тому, впливаючи на неї, викладач може стимулювати мотивацію. Для формування позитивного емоційного компонента можна використовувати наступні прийоми:

1. завдання «незавершеної розповіді на учнівські теми» (можливість вибору складного або легкого варіанту завдання, постановка цікавої проблеми на занятті, самооцінка здобувачем освіти своєї відповіді тощо);

2. «добір складних, але захопливих завдань, здатних створити радісний настрій, грайливий стан, дозволити позбутися напруження;

3. демонстрація викладачем розмаїтих пережитих на занятті емоцій, промовляння їх вголос» [3, с. 97] для здобувачів освіти (демонстрація власної емоційної відкритості).

Дихальні вправи із заспокійливим ефектом

1. Вправа «Передих». Вивільнення дихання – один із способів розслаблення. Запропонуйте здобувачам освіти упродовж 3 хвилин дихати поволі, спокійно і глибоко. Можна навіть заплющити очі та спробувати насолодитися цим глибоким неквапливим диханням, уявити, що всі неприємності зникли.

2. Вправа «Заспокійливе дихання». При виконанні вправи потрібно глибоко вдихнути через ніс, на піку вдиху затримати дихання, після цього зробити повільний видих через ніс. «Потім знову вдих, затримка дихання, видих – довший на 1-2 секунди. Під час виконання вправи варто щоразу збільшувати фазу видиху. Витрачання більшого часу на видих створює м'який, заспокійливий ефект. Можна уявити, що з кожним видихом ви позбавляєтеся стресового напруження» [1, с. 195].

Кольоротерапія

Сучасні інформаційно-комунікаційні технології дозволяють «розфарбувати» заняття й досягти оздоровчої мети за допомогою кольорів.

Кольоротерапія – це немедикаментозний метод лікування, заснований на реакції кожної з біологічних зон організму на один із кольорів: вплив кольором відбувається на орган зору, а через нього і через зоровий аналізатор – на нервову систему.

Наприклад, червоний колір активізує роботу серця та судин, а також легень; жовтий – знімає напруження і зміцнює нерви; зелений колір заспокоює; блакитний – вселяє почуття впевненості у своїх життєвих позиціях; синій колір допомагає усунути нервові напруження, безсоння, неспокій і страхи.

Кольоротерапія може допомогти при стресах, неврозах, зниженні працездатності, її можна використовувати для профілактики негативних наслідків тривалої роботи з екранами моніторів.

Таким чином, проведене заняття із зазначеними вище здоров'язбережувальними технологіями допомагає постійно підтримувати високий рівень працездатності, швидко відновлювати цей рівень за рахунок внутрішніх резервів організму, зберігати внутрішній спокій або емоційну стійкість, а також відновлювати душевну рівновагу після стресових ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Ворожейкіна О.М. 100 цікавих ідей для проведення уроку. — Х.: Вид. група «Основа», 2012. — 255 с.
2. Гапощенко О. І. Впровадження здоров'язберігаючих технологій на уроках української мови та літератури [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://naurok.com.ua/vprovadzheniya-zdorov-yazberigayuchih-tehnologiy-na-urokah-ukra-nsko-movi-ta-literaturi-68707.html>.
3. Куцінко О.Г. Професійний довідник учителя літератури. — Х.: Вид. група «Основа», 2012. — 381 с.

РОЛЬ СУЧАСНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Грибан Григорій Петрович

доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка

Пилипчук Павло Борисович

старший викладач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету

Гринчук Олександр Миколайович

викладач фізичного виховання Відокремленого структурного підрозділу «Житомирський автомобільно-дорожній фаховий коледж Національного транспортного університету»

Система освіти в Україні спрямована на реформування та модернізацію освітньо-професійних та освітньо-наукових програм у закладах вищої освіти для інтеграції в Європейський освітній простір, що вимагає розробки та впровадження інноваційних технологій, які мають забезпечити перетворення системи освіти на важливий чинник економічного розвитку та конкурентоспроможності на європейському ринку праці. Інноваційні технології у навчанні здобувачів факультетів фізичного виховання, спорту і здоров'я покликані інтенсифікувати і покращити підготовку майбутніх вчителів фізичної культури. Одним із питань до вчителя фізичної культури є підвищення фізичної підготовленості, гармонійного розвитку учнів, відновлення їх здоров'я на уроках фізичної культури та під час фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності в школі.

Беззаперечно, що «майбутнє людини багато в чому залежить від того, наскільки успішно ще в шкільному віці були сформовані й закріплені в її свідомості навички здорового способу життя, а одним із важливих напрямів розвитку національної системи освіти є формування в молодого покоління культури здорового способу життя» [9, с. 427]. О.О. Безкопильний наголошує, «що значна роль у здоров'язбереженні молодого покоління та формуванні цінності здоров'я належить загальноосвітній школі та зокрема вчителю фізичної культури, який досконало знає здоров'язбережувальні технології, різні засоби, методи й

форми рухової активності та здатний формувати позитивне ставлення школярів до занять фізичною культурою й організувати їхнє здорове дозвілля» [1, с. 164].

А. Турчак зазначає, що «... одним із пріоритетних завдань нового етапу реформи системи освіти повинне стати збереження і зміцнення здоров'я дітей, учнів та здобувачів, формування у них понять цінності здоров'я і здорового способу життя. Відповідальність за вирішення даної проблеми багато в чому залежить від вчителя фізичної культури, у зв'язку з чим актуалізується завдання формування його професіоналізму як певної стратегії досягнення мети – оздоровлення нації» [8, с. 164].

Поняття «підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями» розглядається як результат професійної підготовки здобувача закладу вищої освіти, який виражений у здатності до формування особистої фізичної культури учнів і здійснення ролі координатора здоров'язбережувальної освіти в школі та забезпечується сформованістю мотивації, знань, умінь, комунікативних навичок та особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури [6, с. 19].

Ще під час навчання в закладі вищої освіти здобувач має оволодіти певним арсеналом зрозумітих технологій. Здоров'язбережувальні технології – це послідовна сукупність педагогічних та дидактичних прийомів, форм, засобів, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітнього середовища, що сприяє формуванню здорової компетентної особистості [2].

Під час засвоєння навчальних дисциплін здобувачами набуваються компетентності – здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми визначені та сформульовані наступні результати навчання: а) засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; б) застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати [7, с. 5].

Нами встановлено, що здоров'язбережувальна діяльність здобувачів – майбутніх учителів фізичної культури під час навчання в закладі вищої освіти має здійснюватися в освітньо-розвивальному середовищі, яке буде формувати позитивне і усвідомлене ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. При цьому здобувачів необхідно цілеспрямовано мотивувати до особистої значущості професійної діяльності, яка поєднує проведення уроків фізичної культури з позаурочною фізкультурно-оздоровчою діяльністю [3, с. 192].

Зміст освітньо-професійної програми із підготовки бакалаврів у галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) показує, що для підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в загальноосвітній школі, а, зокрема для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності вивчаються такі освітні компоненти: «Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання», «Теорія і методика оздоровчої гімнастики», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Основи медичних знань та охорона життєдіяльності», «Спортивно-педагогічне вдосконалення за різними видами спорту», «Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту», «Навчальна практика з краєзнавчо-туристичної діяльності», «Навчальна практика з лікувальної фізичної культури», «Навчальна практика з лижного спорту», які спрямовані на формування у здобувачів створення здоров'язбережувального середовища у закладах загальної середньої освіти. При цьому одним із важливих компонентів підготовки здобувачів у закладах вищої освіти є методична підготовка [4, 5]. Щоб забезпечити розвиток кожного із компонентів методичної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури необхідно: 1) створити у закладі вищої освіти науково обґрунтоване планування навчального процесу з обов'язкових і вибіркових освітніх компонент; 2) забезпечити єдність і взаємозв'язок теоретичної, методичної і практичної підготовки здобувачів; 3) створити високий, але доступний рівень труднощів на навчальних заняттях, швидке і якісне опанування техніки виконання вправ та оволодіння методикою їх удосконалення; 4) створити максимальну активність і самостійність здобувачів під час занять; 5) поєднати індивідуальну і колективну фізкультурно-оздоровчу діяльність здобувачів; 6) забезпечити навчальний процес

достатньою кількістю і якістю технічного оснащення і спортивного інвентарю; 7) забезпечити широке використання інноваційних технологій фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності [4, с. 68–69].

Тому готовність майбутніх учителів фізичної культури до формування здоров'язбережувального середовища в закладах загальної середньої освіти ми розглядаємо як складне особистісне утворення, яке об'єднує в собі сукупність професійно-педагогічних знань, умінь і навичок та індивідуально-психологічних якостей, які визначають здатність здобувача до здійснення ефективної фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Наразі є потреба впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій в освітній процес здобувачів – майбутніх вчителів фізичної культури; проведення модернізації процесу професійної підготовки відповідно до європейських і світових прогресивних тенденцій розвитку освіти з урахуванням інформаційних та науково-методичних досягнень.

У цілому підготовку майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в закладах загальної середньої освіти можна представити як систему організаційних, психолого-педагогічних і науково-методичних заходів закладу вищої освіти, що спрямовані на оволодіння здобувачами сучасними знаннями, вміннями і навичками при проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів.

Список використаних джерел

1. Безкопильний О.О. Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: дис. ... док. пед. наук : спеціальність 13.00.04. Черкаси, 2020. 595 с.
2. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2010. № 1(3). С. 45–55.
3. Грибан Г.П. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітній школі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 190–194. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).41) <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/77>
4. Грибан Г.П., Гарлінська А.М., Солодовник О. В., Ткаченко П.П., Пилипчук П.П., Пантус О.О., Білоскаленко Т.О. Структура методичної компетентності вчителя фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3 (175) 24. С. 66–70. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).11) <https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/view/78>
5. Грибан Г.П., Мичка І.В., Гарлінська А.М., Оксентюк Я.Р., Ткаченко П.П., Скорий О.С., Пилипчук П.П. Методична компетентність майбутнього вчителя – фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 2 (174) 24. С. 50–54. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).12) <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1671/1642>
6. Іванова Л.І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Наука і сучасність: зб. наук. пр. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. Т. 51. С. 18–27.
7. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Укладач: О.В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
8. Турчак А. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок у учнів. *Наукові записки Кіровоградського держ. пед. університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки*. 2012. Вип. 106. С. 162–169. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2012_106_22
9. Шаповалова І.В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самовдосконалення та формування основ здорового способу життя: теоретичний аспект. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2014. Вип. 36. С. 427–437.

ВИХОВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ СЕРЕД УЧНІВ ДО ВІЛ-ІНФІКОВАНИХ ДІТЕЙ ЧЕРЕЗ ШКІЛЬНУ ОСВІТУ

Грібов Денис Валерійович

студент 2 курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Білик Валентина Григорівна

завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних
наук, професор

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та
фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Проблема дискримінації ВІЛ-інфікованих дітей у шкільному середовищі залишається актуальною, оскільки стигматизація таких учнів часто призводить до соціальної ізоляції, психологічних травм та порушення їхніх прав. Освіта відіграє ключову роль у формуванні толерантного ставлення серед школярів, адже саме через систему навчання та виховання можливо змінювати суспільні стереотипи, формувати гуманістичні цінності та культуру прийняття [1; 2; 5]. Тому виховання толерантності серед учнів до ВІЛ-інфікованих дітей через шкільну освіту є надзвичайно актуальним завданням сучасного суспільства, яке прагне створити інклюзивне середовище, де кожна дитина має право на повагу та гідне ставлення незалежно від стану здоров'я.

Сучасна система охорони здоров'я свідчить про значну поширеність ВІЛ-інфекції: станом на 1 жовтня 2024 року у медичних закладах, що перебувають під постійним наглядом, було «зафіксовано 147 599 осіб, які живуть з ВІЛ, що відповідає показнику 360 осіб на 100 000 населення. За офіційними даними найбільший рівень поширеності інфекції за 100 000 населення спостерігається в Одеській (971,8), Дніпропетровській (938,8) та Миколаївській (747,4) областях, а також у місті Києві (631,0)» [4]. Ці статистичні дані свідчать про стійкий високий рівень поширеності інфекції в окремих регіонах, що вимагає посилення профілактичних заходів і оптимізації роботи системи охорони здоров'я. У цьому контексті важливо розробляти та впроваджувати комплексні програми, спрямовані на зниження ризиків передачі вірусу, розширення інформаційної роботи та підвищення рівня обізнаності населення. Зменшення стигматизації осіб, що живуть з ВІЛ, через активну участь державних, громадських та освітніх інституцій може стати ключовим чинником у підвищенні якості медичної допомоги та соціальної адаптації, що в кінцевому рахунку сприятиме загальному покращенню стану здоров'я суспільства.

Роль освіти в цьому процесі важко переоцінити, адже саме через навчальні заклади формується свідомість нового покоління, здатного протистояти упередженням і сприяти соціальній інтеграції. Педагоги, як носії гуманістичних ідей, мають створювати безпечний мікроклімат у класах, де шляхом інтеграції інформації про ВІЛ/СНІД до навчальних програм та проведення спеціалізованих тренінгів здійснюється активна робота зі зменшення стереотипів. Ефективність таких заходів підтримується застосуванням психокорекційних методик, що охоплюють «арт-терапію, казкотерапію, лялькотерапію, терапію середовищем, ігрову терапію, йоготерапію та фітотерапію» [3, с. 13]. Використання цих методик дозволяє не лише зменшити емоційне напруження, але й сприяє розвитку емпатії, розкриттю внутрішнього потенціалу кожного учня та формуванню здорових міжособистісних відносин.

Тобто формування толерантності до ВІЛ-інфікованих дітей потребує комплексного підходу, який включає як корекцію змісту навчальних програм, так і впровадження спеціальних виховних заходів. Доцільним є інтегрування інформації про ВІЛ/СНІД у навчальні предмети, що сприятиме підвищенню рівня обізнаності учнів щодо шляхів передачі вірусу, профілактики та соціального значення проблеми. Важливим є також

проведення тренінгів, рольових ігор, дискусій, які розвивають емпатію та формують навички ненасильницького спілкування.

Особливу роль у вихованні толерантності відіграє педагог, який має виступати носієм ідей гуманізму, забезпечувати створення сприятливого мікроклімату у класі та реагувати на випадки дискримінації. Співпраця школи з медичними установами, соціальними службами та неурядовими організаціями дозволяє організовувати зустрічі з експертами, проводити інформаційні кампанії та підтримувати дітей, які стикаються з упередженнями.

Залучення батьків до формування толерантного середовища є ще одним важливим аспектом. Проведення просвітницьких заходів для родин сприяє подоланню стереотипів і запобігає трансляції упереджених поглядів у сім'ї.

Шкільна освіта має бути інструментом подолання соціальної нерівності та забезпечення рівних прав для всіх дітей. Формування толерантності до ВІЛ-інфікованих учнів сприятиме не лише їхній соціальній адаптації, а й створенню відкритого, інклюзивного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Білик В. Г., Челнокова М. С., Скубенко В. П. Педагогічні умови формування уявлення про фізичне здоров'я та особливості його підтримки учнів 10-11 класів. *Освіта і здоров'я підрастаючого покоління: матеріали VI Міжнародного симпозіуму : збірник наукових праць* / ред. кол.: В. П. Андрущенко, О. В. Тимошенко, В. Г. Білик; УДУ імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Алатон, 2024. С. 16-18.
2. Лахтіонов І. Ю., Шеремет І. В., Челнокова М.С. Формування готовності майбутніх вчителів основ здоров'я до статевого виховання учнів старшої школи в умовах дистанційного навчання. *Освіта і здоров'я підрастаючого покоління: матеріали VI Міжнародного симпозіуму: збірник наукових праць* / ред. кол.: В. П. Андрущенко, О. В. Тимошенко, В. Г. Білик; УДУ імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Алатон, 2024. С. 118-119.
3. Формування толерантного ставлення до дітей, яких торкнулася проблема ВІЛ/СНІДу: особливості підготовки волонтерів / Гусак Н., Дмитришина Н., Довбах Г., Жарук І., Зінченко А., Матіяш О., Назарук В., Панфілова О., Романова Н. К.: МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні», 2011. 128 с.
4. Центр громадського здоров'я МОЗ України [Електронний ресурс]. URL: <https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/vilsnid/statistika-z-vilsnidu>
5. Bilyk, V., Honcharuk, V., Rozhi, I., Vasylenko, K., & Pshenychna, N. (2022). Contemporary Practice of Natural Science Training in Higher Education Institutions in Poland, Hungary and the Czech Republic: Neurobiological Aspects of Psychology. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, Volume 13, Issue 4, 40-67.

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ ХУДОЖНЬОГО ЛІЦЕЮ ЗАСОБАМИ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА ТА ЛІТЕРАТУРИ

Давидова Тетяна Володимирівна

вчитель вищої категорії, методист, завідувачка методичним об'єднанням з фахових дисциплін 8-11 класів, КДХЛ імені Т.Г.Шевченка

Ковтуненко Оксана Михайлівна

заступник директора з учбово-виховної роботи загальноосвітнього циклу, вчитель української мови та літератури вищої категорії, методист, КДХЛ імені Т.Г.Шевченка

Зикунова Катерина Петрівна

заступник директора з навчально-виховної роботи фахового циклу, викладач другої категорії, КДХЛ імені Т.Г.Шевченка

Сучасний світ висуває високі вимоги до підрастаючого покоління, що часто призводить до підвищеного рівня стресу в учнів. А сучасна школа стикається з численними викликами: від високих вимог до навчального процесу та зовнішніх стресорів, що впливають на психоемоційний стан учнів [1, 2]. Особливо це стосується вихованців художніх шкіл та

ліцеїв, які, окрім загальноосвітніх предметів, стикаються з творчими викликами: критикою, пошуком власного стилю, необхідністю здавати конкурсні роботи та дотримуватися дедлайнів.

Мистецтво в усіх його проявах є потужним інструментом для формування емоційної рівноваги та стресостійкості [2]. Важливу роль у цьому відіграють не лише живопис, скульптура чи рисунок, які не тільки розвивають художні навички, а й сприяють формуванню емоційної рівноваги, терпіння та внутрішньої гармонії, а й література, яка відкриває перед учнями нові сенси, стимулює уяву, допомагає осмислювати життєві труднощі. Поєднання візуального та словесного мистецтва сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної до рефлексії, емоційного самовираження та подолання стресу.

Рисунок є основою художньої освіти, оскільки розвиває спостережливість, аналіз і точність. Робота над штрихами, перспективою та пропорціями вимагає від учнів високої концентрації та зосередженості, що сприяє розвитку емоційної стійкості. Постійний аналіз форми, світла й тіні тренує зосередженість, що допомагає долати стресові ситуації. Робота над складними композиціями вчить не панікувати при труднощах, а розглядати проблему поетапно. Завершення детального рисунку приносить відчуття гордості та впевненості у своїх силах, що зміцнює психіку.

Рисунок вчить учнів спокійно приймати помилки, працювати над деталями й бути терплячими, що є важливими навичками для подолання стресу.

Живопис є потужним засобом і відіграє ключову роль у самовираженні та емоційній регуляції учнів. Вільне використання кольорів, мазків та технік дозволяє передавати внутрішній стан, усвідомлювати власні почуття та знижувати рівень тривожності. Різні кольори мають вплив на емоційний стан: теплі відтінки додають енергії, холодні заспокоюють. Робота з деталями, тінями та відтінками допомагає фокусувати увагу та знижує рівень нервового напруження. Можливість експериментувати з техніками та матеріалами допомагає зняти психологічні блоки й напругу. Живопис перетворюється на своєрідну медитацію, де учень зосереджується на творчому процесі й відволікається від зовнішніх проблем.

Мистецтвом терпіння та самоконтролю є скульптура, так як ліплення з глини, гіпсу чи інших матеріалів розвиває тактильне сприйняття, дрібну моторику та витримку. Робота з об'ємними формами вимагає часу та зосередженості, що допомагає учням краще долати стресові ситуації. Дотик до глини або інших матеріалів має заспокійливий ефект, подібний до антистресових іграшок; створення скульптури вимагає поступової роботи над формами, що формує витримку й здатність не поступатись при невдачах; можливість передати почуття через пластику форм дозволяє відтворити емоції, які важко висловити словами.

Скульптура допомагає учням розвивати посидючість, витримку та навички вирішення складних завдань, що безпосередньо впливає на їхню здатність долати стресові ситуації у житті.

Мистецтво слова завжди було невід'ємною частиною розвитку образотворчого мистецтва. Літературні твори, особливо ті, що містять потужні емоційні переживання, можуть стати натхненням для художньої творчості. Візуалізація образів, сюжетів, емоцій, що виникають при читанні, допомагає учням не лише осмислити ідеї літературних творів, а й виявити свої внутрішні переживання, позбутися напруги.

Ми намагаємося інтегрувати літературні твори та образотворче мистецтво у навчальний процес. Так учні створюють ілюстрації до прочитаних творів, що допомагає глибше усвідомити ідейний задум автора та поринути в сюжетні колізії героїв. Учні намагаються зрозуміти мотивацію вчинків літературних героїв, зробити власні висновки та спробувати передати їх через створення композицій за мотивами прочитаного. Читаючи та аналізуючи твори, учні відчують близькість думок і почуттів з героями творів, що зближає літературний світ з читачем та реальністю. Це сприяє розвитку емпатії, розумінню персонажів і їхніх думок, що дає можливість заглибитись в самого себе та зрозуміти свої почуття краще. Використання технік абстрактного живопису або колажу для вираження емоцій, викликаних віршами, дозволяє позбутися внутрішнього напруження та навчитися

керувати своїми емоціями. Дуже часто створюються художні інсталяції та живописні полотна за мотивами літературних творів — це може бути візуальне вираження певної теми, наприклад, духовність людини у її гармонії з природою у «Лісовій пісні» Лесі Українки чи оспівування вічного кохання у «Тінях забутих предків» Михайла Коцюбинського. Така діяльність поєднує творчість, символізм та емоційне самовираження. Створення живописних циклів, натхнених українськими авторами: наприклад, серія картин на основі патріотичної лірики Шевченка чи Симоненка, показують, що слово має силу пробудити в людині любов до своєї країни і почуття гідності; чи на основі філософії Сковороди — знайти своє покликання (сродну працю), що в свою чергу служить катілазатором до створення творів, пробуджує сильні емоції і надихає на створення художніх композицій в живописі та скульптурі. Такі проекти допомагають учням осмислити важливі теми та знайти в мистецтві спосіб подолання власних труднощів.

Отже, поєднання української літератури та образотворчого мистецтва – потужний інструмент для формування стресостійкості учнів художніх шкіл та ліцеїв. Література надає глибину та зміст творчості, допомагає усвідомлювати емоції, а живопис та рисунок дають можливість їх виразити. Такий інтегрований підхід не лише збагачує мистецький розвиток учнів, а й сприяє їхньому емоційному благополуччю, здатності справлятися зі стресами та впевненості у собі. Завдяки мистецтву учні набувають не лише технічних навичок, а й життєво важливих якостей, які допомагають долати стрес, підтримувати емоційну рівновагу та формувати впевненість у власних силах.

Список використаних джерел:

1. Виховання Людини Культури засобами мистецтва: колективна монографія / Г. П. Шевченко, Д. П. Шафер, Т. Л. Антоненко, В. М. Алфімов, М. В. Безугла, А. Ю. Бовт, Л. Л. Бутенко, А. О. Вітченко, Є. А. Зеленов, С. В. Коновець, О. Є. Крсек, О. П. Лучанінова, Н. Є. Миропольська, М. В. Роганова, Л. М. Сбітнева, Н. О. Філіпчук, Н. Н. Чурсін. – Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. – 292 с.

2. Найчук, В. В., & Лесніченко, Н. П. (2024). Розвиток стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 133-136. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.2>

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПІВНІЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Дакал Наталія Адамівна

кандидат наук із фізичного виховання, доцент кафедри технологій Національний технічний університет України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського оздоровлення і спорту

Сиротинська Олена Каленівна

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського

Анікеєнко Лариса Василівна

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського

Протягом останніх трьох років, в зв'язку жакливими подіями, які відбуваються в нашій країні, а саме повномасштабної війни проти України, з'являються дуже великі психоемоційні навантаження, пов'язані зі стресовими ситуаціями. Вони зумовлені погіршенням умов життєдіяльності, кардинальними змінами звичного способу життя, усвідомленням постійної загрози та небезпеки для життя і здоров'я. Тому на перший план виступає проблема пошуку тих засобів, які сприяють зниженню психоемоційного напруження та виведення із стресового стану. Особливо це стосується здобувачів вищої освіти, які вимушені стикатись з проблемами у навчанні, що пов'язані з війною. А це – й обмеження у часі навчання, тобто перебування в укриттях під час повітряних тривог, коли

проводяться лекції та практичні заняття, і відсутність електропостачання та доступу до інтернету, і панічні атаки від негативних новин, і порушення режиму відпочинку та сну важкими емоційними переживаннями та іншими негативними факторами. Всі ці фактори впливають на психоемоційний стан та загалом на погіршення фізичного та психічного здоров'я.

Звичайно, стресовий стан – це завжди реакція організму на фізичне та психоемоційне напруження, що виникає в результаті негативних подій, і нездатність ефективно керувати цим станом може призвести до погіршення здоров'я. Застосовуючи певні зусилля та засоби, стресостійкість можна підвищити, формуючи особистий потенціал для покращення як фізичного, так і психічного здоров'я. Першочергове завдання викладача вищого навчального закладу сьогодні полягає в тому, щоб допомогти усвідомити здобувачам вищої освіти необхідність впровадження в своє повсякденне життя засобів протистояти тим стресовим факторам, що виникають. І одним із засобів у боротьбі проти погіршення психоемоційного стану є заняття фізичною активністю у різних її проявах.

Фізична активність як важлива складова здорового способу життя може бути використана, як ефективний засіб покращення і фізичного, і психічного здоров'я. Загально відомо, що фізична активність, по-перше, стимулює вироблення ендорфінів – гормонів «щастя», які допомагають знизити рівень стресу, покращують психоемоційний стан та підвищують самооцінку. По-друге, заняття різними видами фізичної активності сприяють зниженню рівня гормонів адреналіну і кортизолу, які відповідають за фізіологічну реакцію на стрес. Крім того, фізичні вправи сприяють поліпшенню кровообігу та оксигенації мозку, що сприяє зменшенню симптомів погіршення психічного здоров'я та покращенню когнітивних функцій організму. Ще слід зазначити, що фізична активність може бути своєрідною медитацією, яка допомагає відволіктися від нав'язливих негативних думок. Наприклад, повторення рухів під час виконання фізичних вправ дозволяє зосередитися саме на виконанні рухів, а не на нав'язливих думках про «нестерпні» ситуації, які відбуваються. Така сконцентрованість на виконанні рухів може допомогти зберігати спокій і ясність розуму.

Під терміном «фізична активність» мається на увазі сукупність будь-яких та різної інтенсивності рухів тіла, що виконуються протягом доби за рахунок роботи скелетних м'язів із витратою енергії. У класифікації фізичної активності можна виділити наступні типи: інтегрована у повсякденну діяльність, структурована, запланована, регулярна, господарсько-побутова, рекреаційна, спортивна, фізкультурно-оздоровча, аеробна (кардіотренування), анаеробна (силовий тренінг) та вправи на розвиток фізичних якостей людини (гнучкість, координацію, витривалість, спритність, швидкість тощо).

При обранні того чи іншого виду фізичної активності здобувачу вищої освіти слід рекомендувати займатися як аеробними, так і анаеробними фізичними навантаженнями, а також виконувати вправи на розвиток фізичних якостей людини. До аеробних (кардіо) навантажень відносяться ходьба, скандинавська ходьба, біг, їзда на велосипеді, виконання вправ на кардіотренажерах, спортивні танці, динамічна йога, різні види аеробіки, плавання, ігрові види спорту та ін. До анаеробних видів фізичних навантажень відносяться силові тренінги, гантельна гімнастика, пауерліфтинг, бодібілдинг тощо. Фізичною активністю можна займатись як у вигляді індивідуальних занять, так і у вигляді командних видів спорту. Вона включає різні види фізичних вправ, від простих розминок та зарядок до інтенсивних тренувань. Кожен може знайти для себе оптимальний вид фізичної активності, який буде приносити задоволення та користь для здоров'я.

Підсумовуючи, можемо стверджувати, що формування у здобувачів вищої освіти потреби у фізичній активності є важливим завданням навчально-освітнього середовища. Викладачі відіграють ключову роль у цьому процесі, надаючи необхідні теоретичні знання, навички та практичне застосування цих знань для ефективного та усвідомленого керування своїм психоемоційним станом. Навчання стратегіям управління стресом засобами фізичної активності допомагає здобувачам вищої освіти досягати академічних успіхів і сприяє їхньому загальному благополуччю та розвитку як особистостей.

Список використаних джерел:

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. (2015). Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. Луцьк, 2015. No 3 (31), 96-104.
2. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. Психологічний вісник. 2020. Вип. 6 (45), 88-93.
3. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського, 2022, 48-53.
4. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія. 2019. Вип. 42(1), 169-175.

СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ

Данилюк Світлана Леонідівна

здобувачка 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Зір – це не просто фізіологічна функція, це вікно у світ, джерело 90% інформації, яку ми отримуємо. Його крихкість особливо відчутна в дитинстві, коли кожен день наповнений новими відкриттями та знаннями. Але, на жаль, сучасний світ, з його інформаційним перенасиченням та малорухливим способом життя, стає все більшим випробуванням для дитячих очей.

Ми живемо в епоху екранів, де комп'ютери, смартфони та телевізори стали невід'ємною частиною дитинства. Але ця технологічна революція має свою темну сторону – стрімке погіршення зору у дітей. Короткозорість, далекозорість, астигматизм – ці діагнози стають все більш поширеними серед школярів.

Чому так відбувається? Причин багато: недостатня рухова активність, надмірне зорове навантаження, неправильне освітлення, нехтування правилами гігієни зору. Але головна проблема, на мою думку, полягає в тому, що ми, дорослі, не усвідомлюємо всієї серйозності ситуації.

Ми дозволяємо дітям годинами сидіти перед екранами, не контролюємо їхнє зорове навантаження, не створюємо належних умов для навчання та відпочинку. І, як наслідок, отримуємо покоління дітей з ослабленим зором, які вже в юному віці змушені носити окуляри.

Життя людини – постійна і активна взаємодія з навколишнім середовищем, яка неможлива без складних і досконалих органів відчуття, найважливішим з яких є зір. Встановлено, що 95% інформації про зовнішній світ ми отримуємо завдяки зору.

В даний час різке скорочення рухової активності сучасних школярів і збільшення зорових навантажень призвели до серйозних захворювань і порушень зору.

Сьогодні більше 50% сучасних школярів страждає короткозорістю, зростають і вікові зміни очей, що призводить до далекозорості. Причому, тривожна тенденція збільшення порушень зору в даний час не тільки не зменшується, але й не стабілізується.

Зараз достатньо глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження і корекції при дотриманні основ гігієни, режиму дня, правильного харчування, оздоровлення і загартування організму.

Проте до теперішнього часу не існує педагогічних програм, спрямованих на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня, де зорове навантаження особливо велике.

Шкільний вік дуже важливий для розвитку дитячого організму взагалі та органа зору зокрема, оскільки він пов'язаний з початком систематичного навчання та припадає на період дозрівання структур мозку. Інтерес до проблеми укріплення й формування здоров'я у теперішній час цілком обґрунтований. Він обумовлюється тим, що при подальшому розвитку науково-технічного прогресу продовжує погіршуватись стан здоров'я дітей. За час навчання в школярів в 1,5 рази зростають нервово-психічні розлади, у 20-40% школярів спостерігаються порушення постави, майже половина учнів схильні до різних захворювань (хвороби органів дихання, ендокринної системи, органів травлення, ока та його придаткового апарату, порушення обміну речовин, інфекційні та паразитарні хвороби). Кількість абсолютно здорових випускників шкіл становить від 2 до 25% від загальної кількості школярів.

Серед найчастіших відхилень у стані здоров'я сучасних школярів є розлади зору. Вони значною мірою знижують працездатність дітей і підлітків, обмежують їх професійний вибір, придатність до військової служби, занять спортом, спричиняють низку психологічних проблем. У наш час проблема загострюється у зв'язку із збільшенням вимог до стану зорових функцій сучасного спеціаліста із-за зростання навантажень на орган зору в багатьох галузях виробництва. З'ясовано, що поширення зорових порушень зростає прямо пропорційно віку школярів за рахунок розвитку набутої міопії. Виявлено негативну спрямованість динаміки поширення короткозорості серед дітей в Україні за останні роки. Серед інших аномалій рефракції міопія відрізняється тим, що при її прогресуванні зорові функції зазнають найбільших порушень.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що сьогодні простежується тенденція до погіршення зору дітей молодшого шкільного віку. Виявлено, що на зниження їх зору впливає комплекс чинників, найбільш істотними з яких є: надмірне навантаження на орган зору у зв'язку з високим розповсюдженням засобів масової інформації; вплив несприятливих чинників внутрішньошкільного середовища; нераціональна організація навчального процесу; недотримання гігієнічних вимог до умов навчання школярів; різке скорочення рухової активності сучасних школярів і, як наслідок, ослаблення очних м'язів, що призводить до виникнення порушень зору. Разом з погіршенням зору знижується рівень їх фізичного стану. Тому одним з напрямів навчально-виховної роботи в школі повинні бути не тільки здобування освіти, але і створення умов для реалізації сучасних і ефективних програм профілактики порушень зору.

Школа робить значний внесок у погіршення здоров'я дітей (невідповідність існуючим гігієнічним вимогам умов навчання, інтенсифікація процесу навчання і великі навантаження, особливо на сучасному етапі реформування школи, недостатня рухова активність школярів та ін.) При цьому особливої уваги заслуговують учні початкових класів, у зв'язку з тим, що даний перехідний період онтогенезу відіграє значну роль у формуванні здоров'я на наступних вікових етапах.

Тому особливу увагу треба звертати на раціональну організацію режиму дня і навчально-виховного процесу. Тільки правильне чергування сну, різних видів діяльності протягом дня, своєчасне харчування забезпечують сприятливі умови для розвитку дітей, а порушення режиму в дошкільному та молодшому віці може призвести до негативних наслідків.

Короткозорість проявляється і прогресує частіше за все в тих випадках, коли діти і дорослі порушують режим зорової роботи, багато годин (без перерви) читають, особливо в положенні лежачи, при поганому освітленні в рухомому транспорті, при надмірному захопленні комп'ютером, телевізором, а також недостатній занятті фізкультури, спортом.

Встановлено, що кількість учнів з порушеннями зору збільшується з віком і досягає максимуму в старших класах. Дана закономірність простежується в кожному дослідженому році.

Згідно статистики:

- в Україні короткозорістю страждає кожний 10-12-й учень загальноосвітніх шкіл, таке ж, приблизно, число короткозорих серед дорослих, оскільки в більшості випадків вона виникає в шкільному віці і не зникає;

- в школах для дітей з порушеннями зору короткозорі складають четверту частину всіх учнів;

- в Україні короткозорість є однією з основних причин інвалідності через очні хвороби. Серед сліпих і слабкозорих інвалідів, що працюють на підприємствах (УТОС), 25 % страждають короткозорістю.

Серед основних патогенетичних ланок короткозорості, пов'язаних з ослабленням акомодатції, спадковою схильністю і ослабленням склери певний науковий інтерес представляє спазм акомодатції і методи його корекції, застосовуються для профілактики зорового стомлення і короткозорості.

Один із шляхів профілактики міопії – створення оптимальних гігієнічних умов для зорової роботи і обмеження надмірної зорової навантаження. Деякі автори пропонують диференційоване навчання школярів із підвищеним ризиком виникнення міопії, сенс якого полягає у зменшенні обсягу інформації, що надходить через зоровий аналізатор, у більш широкому застосуванні методів усного навчання, більш активного фізичного виховання дітей.

Таким чином, перспективними при шкільної міопії і цілком адекватними задачі підвищити зорову здатність вдалину, засобами є різноманітні (краще ігрові) вправи для стимуляції зору вдалину в комплексі з медикаментозною терапією і дотриманням режиму зорової роботи.

Список використаних джерел:

1. Челнокова М.С., Шеремет І.В., Халепа Ю.І., Методичні засади профілактики порушень зору школярів // Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління» (м. Київ, 11-14 травня 2021 р.), 3б. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В., Вип. 3., Ч. 1. – К.: Алатон, 2021. – 248 с., с. 133-134.
2. Табачний О. М., Шеремет І. В., Челнокова М. С. Формування уявлень про здоровий спосіб життя учнів початкової школи на уроках «основ здоров'я» Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління» (м. Київ, 16-19 квітня 2024 р): 3б. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с., с. 184-186.

ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОДОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ПРИРОДНИЧОЇ ГАЛУЗЕЙ НА ПРИКЛАДІ КУРСУ «ПІЗНАЄМО ПРИРОДУ»

Демчук-Маригіна Дар'я Павлівна

аспірант Інституту педагогіки Національної академії педагогічних наук України

Концепція Нової Української школи передбачає формування в здобувачів освіти цілісної картини світу. Тому розглядаючи всі освітні галузі, ключові та предметні компетентності має сенс досліджувати їх через призму наскрізного формування при вивчення різних предметів.

Теми здоров'язбережувальної галузі є важливими для формування дорослої та свідомої особистості, яка цінує власне здоров'я, піклується про безпеку свою та оточуючих та формує позитивний добробут в суспільстві.

Дані питання ми можемо обговорювати в рамках предметів природничої галузі. Розглянемо приклади тем, що вивчаються в курсі «Пізнаємо природу» на адаптаційному циклі в 5 класі. До уваги візьмемо модельну програму «Пізнаємо природу авторського

колективу Д. Біда, Т. Гільберг, Я. Колісник» [1] та дослідимо теми, в рамках яких можна розвивати результати здоров'язбережувальної галузі.

В рамках вивчення теми «Вода на Землі», авторами програми запропоновано дослідити значення води на Землі. В ході інтеграції з здоров'язбережувальною галуззю звернемо увагу здобувачів освіти на важливість чистої питної води для здоров'я людини, запропонуємо започаткувати проєкт-агітаційну кампанію з збереження питної води та розробимо інформаційно-мотивуючі листівки.

Продовжимо вивчення необхідності збереження природи задля здоров'я людини і запропонуємо сотворити другу серію листівок щодо важливості чистого повітря та ґрунту. Тим самим ми продовжуємо досягати результатів передбачених програмою. Вже маючи готову авторську колекцію та результат проєктної роботи, скористаємося ними для проведення спільного заходу з представниками молодших класів та проведення інформаційної кампанії п'ятикласниками. Окрім предметного розвитку компетенцій ми розвиваємо наскрізні вміння по роботі з інформацією, розвитку м'яких навичок, виступів на публіку та презентацію результатів власної роботи.

Проведемо аналіз власних звичок та дамо відповіді на питання розрахунку власного екологічного сліду та впливу наших родин на навколишнє середовище, заповнивши робочий аркуш про заходи енергозбереження, що виконують в вашій сім'ї, власні приклади збереження води та зменшення кількості використаного пластику (рис. 1).

Заходи енергозбереження



Зменшення кількості пластику



Збереження води



Рис. 1 Приклад робочого аркушу для здобувачів освіти

Вивчаючи гриби проведемо дослідження (рис. 2). Візьмемо шматки хлібу руками, які перед тим були оброблені милом, дезінфікуючими засобами, доторкнемося зразком до мобільних пристроїв та шкільних парт. Будемо спостерігати за швидкістю появи плісняви на зразках та дослідимо чому важливо гарно мити руки.



Рис. 2 Результат проведеного дослідження

При вивченні теми «Рослини та їх різноманіття» авторським колективом модельної програми запропоновано дізнатися про органи квіткових рослин, водорості, голо- та

покритонасінні рослини. Для практичного вивчення різниці видів рослин та поєднавши з вивченням теми про ріст та розвиток живих організмів, зробимо кімнатний город на підвіконні (рис. 3). Даний вид роботи дозволяє поєднати вивчення природи та наочний приклад ведення сільського господарства людьми. На жаль, але у великих містах більшість учнів не мають можливості доєднатися до садівництва або городництва. Надалі, результат роботи (вирощена розсада овочів або квітів) може бути пересаджена у шкільному дворі, щоб продовжувати дослідження та виростити плоди рослин або прикрасити шкільну клумбу. В даній роботі можна використати саджанці дерев тим самим озеленити пришкольну територію, звернувши увагу здобувачів освіти на важливість збільшення площі зелених насаджень в території України.



Рис. 3 Приклад реалізованого завдання

При вивченні теми «Таємниці організму людини» п'ятикласники досліджують власне тіло та здоров'я. Вивчення дихальної системи - моделюємо легені та досліджуємо вплив куріння на них; вивчаючи шкіру та імунітет аналізуємо власні косметичні засоби, їх безпечність для дитячої шкіри та питання перевірки їх ефективності на лабораторних тваринах. Вивчаючи органи чуття, дізнаємося про способи спілкування людей з порушення слуху та зору, досліджуємо питання інклюзивного середовища, вивчаємо власне ім'я мовою жестів та пробуємо читати текст використовуючи шрифт Брайля.

Проведення цікавих інтегрованих завдань не обмежується лише уроками в очному форматі. Великий відсоток шкіл України продовжують працювати дистанційно, але це не означає, що учні не мають доступ до якісної освіти за Концепцією Нової Української школи.

Розглянемо приклад проведення інтегрованого завдання природничої та здоров'язбережувальної галузей в темі «Моя безпека». Дана тема є наскрізною в освітньому процесі, а з урахуванням воєнного стану надзвичайно актуальною та важливою.

Для проведення вправи «Правила безпечної поведінки» (рис. 4) використаємо цифровий додаток Mentimeter [2] та функціонал «хмара слів». Запропонуйте учням записати відомі їм правила безпечної поведінки, спільна робота дозволить проаналізувати що вже відомо учням та вивчити нове.

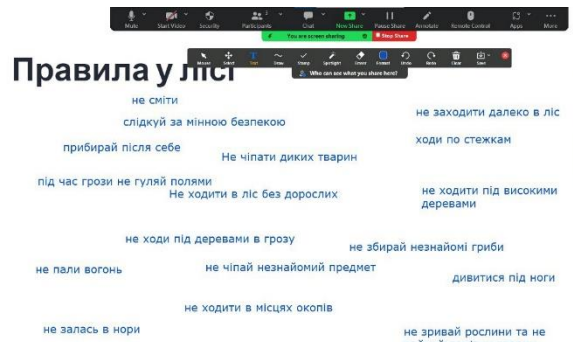


Рис. 4. Приклад виконаного завдання на уроці

Отже, інтеграція різних освітніх галузей дозволяє оптимізувати організацію освітнього процесу та надає нові можливості для проведення уроків. Цілісне уявлення світу – це надзвичайно важливий елемент сучасної освіти. Вивчаючи теми на різних уроках доцільно взаємодоповнювати матеріал, тоді учні можуть спиратися на раніше вивчену

інформацію та дізнаватися нове. Поєднання здоров'язбережувальної та природничої галузей, як двох великих блоків, дозволяють вивчити навколишній світ глибше та цікавіше.

Список використаних джерел:

1. Модельна навчальна програма «Пізнаємо природу 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти Д. Біда, Т. Гільберг, Я. Колісник [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/pryrodnycha-osvitnia-haluz/>
2. Цифровий додаток Menti [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.mentimeter.com/>

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИКИ

Денисовець Тамара Михайлівна

кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри, доцент Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Квак Ольга Вікторівна

кандидат біологічних наук, доцент Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Гогоць Василь Дмитрович

старший викладач кафедри медіко-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

В умовах сучасного освітнього процесу зміцнення здоров'я школярів набуває особливого значення, спостерігається рівень гіподинамії, стресові навантаження та порушення опорно-рухового апарату серед дітей і підлітків.

Здоров'я дітей – це найцінніше, що є у суспільства. Воно є запорукою успішного розвитку особистості, її фізичної та розумової працездатності. Тому збереження та зміцнення здоров'я школярів є одним із найважливіших завдань сучасної школи.

Особлива роль у вирішенні цього завдання належить вчителю фізичної культури. Саме він формує в учнів уявлення про здоровий спосіб життя, заохочує їх до занять спортом, сприяє розвитку фізичних якостей. Головним завданням учителя фізичної культури є збереження та зміцнення здоров'я підрастаючого покоління. Фізична культура – це унікальний шкільний предмет, спрямований на формування здорового способу життя, розвиток фізичних якостей і зміцнення організму учнів. Професійний підхід учителя вирішує роль: він може як сприяти гармонійному фізичному розвитку дитини, так і, за неправильного підходу, завдати шкоди зростаючому організму. Саме тому педагог повинен грамотно використовувати сучасні методики навчання, вивчати індивідуальні особливості учнів і формувати у них стійкий мотив до здоров'я.

Учитель фізичної культури відіграє ключову роль у формуванні здоров'язберігальної компетентності учнів, розвитку їхньої фізичної активності та вихованні культури здорового способу життя. Впровадження інноваційних методик, індивідуального підходу та сучасних здоров'язберігальних технологій у навчальний процес підвищує мотивацію школярів до рухової активності та створення сприятливих умов для їхнього навчання.

Особливого сенсу набувають здоров'язберігальні технології, адаптивна фізична культура та методи реабілітації, спрямовані на підтримку дітей, які зазнали вимушеного переміщення або втратили доступ до традиційних форм занять спортом. Впровадження дистанційних занять, інтеграція психологічних технік у фізичне виховання та використання доступних ресурсів для рухової активності сприяє зміцненню фізичного та психічного здоров'я школярів у складних умовах сьогодення.

Зокрема в умовах військового стану в Україні особливого значення набуває зміцнення та збереження здоров'я школярів. Велика війна спричинила зростання рівня стресу,

емоційного виснаження, порушення режиму фізичної активності та загальне зниження фізичного і психічного здоров'я дітей. Учитель фізичної культури лідер у підтримці фізичного та емоційного стану школярів, допомагає адаптуватися до нових умов, знижуючи рівень стресу через фізичні навантаження.

Сучасний вчитель фізичної культури – це не просто педагог, який проводить уроки фізкультури. Це фахівець, який володіє знаннями з педагогіки, психології, фізіології, спортивної медицини. Він повинен вміти знаходити індивідуальний підхід до кожного учня, враховувати його вікові та фізичні особливості. У своїй роботі вчитель фізичної культури використовує різноманітні здоров'язберігальні технології. Це можуть бути:

- Технології навчання, спрямовані на формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я.

- Технології організації рухової активності школярів.
- Технології профілактики захворювань та травм.
- Технології відновлення здоров'я.

Учитель фізичної культури повинен постійно підвищувати свою кваліфікацію, освоювати нові методики роботи, цікавитися досягненнями науки і практики в галузі фізичного виховання та здоров'язбереження.

Важливою умовою успішної роботи вчителя фізичної культури є співпраця з батьками учнів. Батьки мусять бути зацікавлені в тому, щоб їхні діти росли здоровими і сильними. Вони мають підтримувати зусилля вчителя, створювати умови для занять спортом вдома.

Учитель фізичної культури – це не просто професія, це покликання. Від його професіоналізму, енергії, ентузіазму залежить здоров'я майбутнього покоління.

Теперішні умови життя вимагають від людини не лише високого рівня освіти та професійних навичок, а й активності і цілеспрямованості. Саме тому здоров'я та психоемоційна стабільність є запорукою успіху в житті. Зусилля педагогічних працівників спрямовані, в першу чергу, на те, щоб учні якомога раніше усвідомили можливість цих аспектів і вже на свідомій позиції оволодівали вище зазначеними навичками [1].

Отже, роль учителя фізичної культури у формуванні здорового способу життя школярів є ключовою, особливо в умовах сучасних викликів, таких як гіподинамія, стресові навантаження та наслідки воєнного стану. Можемо зазначити, що для ефективного впливу на фізичний та психічний стан учнів педагоги застосовують різні сучасні методики, спрямовані на оздоровлення школярів, а саме:

- *Індивідуальний підхід* (учитель має враховувати індивідуальні особливості кожного учня: стан здоров'я, рівень фізичної підготовки, інтереси; використовувати різні методи діагностики: опитування, тестування, спостереження; розробляти індивідуальні програми фізичного виховання для кожного учня).

- *Здоров'язберігальні технології*:

- **технології навчання, спрямовані на формування в учнів ціннісного ставлення до здоров'я:** бесіди, лекції, ігри, вікторини, проекти;

- **технології організації рухової активності школярів:** ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі ігри на перервах, спортивні змагання;

- **технології профілактики захворювань та травм:** навчання правилам безпеки на уроках фізичної культури, профілактика плоскостопості, сколіозу, порушень постави;

- **технології відновлення здоров'я:** вправи на розслаблення, дихальні вправи, масаж.

- *Використання сучасного обладнання та інвентарю*:

- сучасні спортивні майданчики, тренажери, інвентар роблять заняття фізичною культурою більш цікавими та ефективними;

- учитель може використовувати на уроках фітболи, балансувальні платформи, гумові стрічки, інше сучасне обладнання.

- *Інтеграція з іншими предметами*:

- фізична культура може бути інтегрована з іншими предметами: математикою, літературою, історією, географією;

- наприклад, на уроці математики можна вирішувати задачі, пов'язані зі спортом, на уроці літератури читати оповідання про спортсменів.

- *Співпраця з батьками* : (батьки мають бути зацікавлені в тому, щоб їхні діти росли здоровими і сильними, а вчитель на батьківських зборах розповідає про важливість фізичної культури, дає поради щодо організації занять спортом вдома).

- *Використання ігрових технологій* : (ігрові технології роблять заняття фізичною культурою більш цікавими та емоційними, а вчитель може використовувати різні ігри та естафети для розвитку фізичних якостей учнів).

- *Застосування інформаційно-комунікаційних технологій* : (учитель може використовувати ІКТ для демонстрації вправ, створення презентацій, пошуку інформації, а учні використовують ІКТ для самостійних занять спортом вдома).

- *Формування мотивації до занять спортом* : (учитель повинен допомогти учням усвідомити важливість занять спортом для здоров'я, розповідати про досягнення відомих спортсменів, організовувати зустрічі з ними).

Отже, важливо зазначити, що сучасні методики в роботі вчителя фізичної культури повинні бути спрямовані на всебічний розвиток особистості учня, формування в нього ціннісного ставлення до здоров'я, виховання потреби в регулярних заняттях спортом. Вони допомагають урізноманітнити заняття, підвищити їхню ефективність та зробити фізичну активність доступною для всіх учнів. Використання здоров'язберігальних технологій, адаптивних методів, фітнес-орієнтованих занять, ігрових форм навчання та цифрових технологій сприяє формуванню культури здорового способу життя та збереженню фізичного і психічного здоров'я. Здоров'я дітей – це спільна справа сім'ї, школи та суспільства. Тільки спільними зусиллями ми зможемо виховати здорове і щасливе покоління.

Список використаних джерел:

1. Денисовець Т.М. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл. *Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології: Ел. зб. наук. праць V міжн. (Інтернет) наук.-метод. конф.* Вип. 5. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2011. с.41-45.

2. https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=FFD9Ib4AAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=FFD9Ib4AAAAJ:5nxA0vEk-isC

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Дехтярьова Олена Олександрівна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри природничих дисциплін Комунального закладу «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради

Максаков Роман Дмитрович

здобувач освіти 3 курсу, спеціальність 091 «Біологія» Комунального закладу «Харківська гуманітарно – педагогічна академія»

Фізична активність відіграє важливу роль у підтримці здоров'я людини, впливаючи на всі системи організму. Серед найбільш значущих ефектів фізичної активності – вплив на серцево-судинну та дихальну системи.

Студентські роки - це час високих інтелектуальних навантажень, і фізична активність може бути важливим інструментом для підтримки фізичного та психічного здоров'я молоді. Однак, на жаль, фізична активність в сучасному студентському житті часто залишається дуже низькою через велику кількість часу, що витрачається на навчання й виконання домашніх завдань.

Питання фізичної активності в наш час, стає все більш важливим, оскільки кількість інформації стрімко зростає, а вимоги до здобувачів освіти стають все більше. Зокрема,

кількість часу, проведеного перед екранами комп'ютерів та мобільних пристроїв, призвела до зниження фізичної активності серед молоді, що спричинило низку проблем зі здоров'ям.

Малорухливий спосіб життя в поєднанні з високим рівнем стресу та емоційного навантаження на жаль призводить до розвитку серцево-судинних, дихальних та інших захворювань: ожиріння, діабету 2 типу, гіпертонію, психічні та емоційні розлади тощо.

Важливість вивчення цього питання полягає в необхідності визначення ефективних шляхів покращення фізичного здоров'я молоді шляхом включення фізичної активності в повсякденне життя. Підвищення рівня фізичної активності необхідне для підтримання функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, що є важливим для збереження загального здоров'я та психоемоційного благополуччя студентської молоді.

Метою нашого дослідження було вивчення впливу фізичної активності на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем здобувачів освіти та надання **пропозицій для покращення фізичної активності**.

У світі дослідження фізичної активності здобувачів освіти демонструють тривожну тенденцію, які свідчать про значне зниження здоров'я серед молоді.

Проблему фізичної активності та вплив на серцево-судинну та дихальну системи розкривають у своїх роботах такі сучасні вітчизняні та закордонні науковці: Л. М. Волков, І. Г. Круць, В. А. Мазур, О. П. Скавронський, І. М. Шумкова, А. П. Романюк, І. М. Ільницький, A. Schmidt, P. Williams, K. Taylor та ін.

Згідно з нещодавнім дослідженням, багато здобувачів освіти проводять більшу частину свого часу за комп'ютерами та мобільними телефонами, що призводить до зниження фізичної активності [2, с. 112–118].

Брак фізичної активності серед здобувачів освіти є особливо серйозною проблемою в Україні. Згідно з опитуванням в українських закладах освіти, лише 40% студентів систематично відвідують заняття з фізичного виховання і ще менше здобувачів освіти активно займаються спортом поза навчальним процесом.

Низька фізична активність серед студентів є результатом низки соціальних, економічних і культурних факторів. Окрім традиційних причин, таких як браку часу через інтенсивне навчання та виконання домашніх завдань, варто відокремити кілька інших аспектів (табл. 1).

Таблиця 1

Причини низької фізичної активності серед студентів

Назва	Характеристика
Низька мотивація та недостатнє стимулювання	Здобувачі вищої освіти часто не відчувають достатньої мотивації для регулярних занять фізичними вправами, особливо через відсутність сприятливого середовища в закладах освіти. Відсутність достатньо сучасних спортивних майданчиків і басейнів – є бар'єром для занять спортом.
Погана організація навчального процесу	У багатьох закладах освіти фізична культура не має належного місця в навчальній програмі, тому здобувачі освіти ігнорують її або не можуть знайти час для занять спортом.
Високе інформаційне та академічне навантаження	Великий обсяг інформації та постійні домашні завдання, які доводиться засвоювати студентам, забирають більшу частину часу.
Відсутність підтримки з боку сім'ї та друзів	Якщо члени сім'ї не підтримують здоровий спосіб життя, молоді люди часто вважають, що фізичні вправи не потрібні для їхнього здоров'я, і відмовляються від регулярних занять спортом.

Дослідження вчених європейських країн підтвердили важливість регулярної фізичної активності для підтримки здоров'я серцево-судинної та дихальної систем. Наприклад, дослідження Van Nove [8, с. 123–128] показало, що регулярні аеробні вправи покращують вентиляцію легень, стабілізують серцевий ритм і підвищують ефективність газообміну. К. Taylor [7, с. 1567–1573] також підкреслив, що організм поступово адаптується до фізичних

навантажень, покращуючи серцево-судинну і дихальну функції. S. K., Powers, & E. T. Howley [6, с. 9–10] припускають, що легкі аеробні вправи й спеціальне харчування сприяють поліпшенню здоров'я, активне відновлення після фізичних навантажень, включаючи вправи на розтяжку, можуть допомогти організму швидше відновити кардіо-респіраторну функцію. Це дозволяє організму повернутися до нормального функціонування без ризику перевантаження.

Дослідження, проведене в Україні, показало, що життєва місткість легень збільшується, а максимальна вентиляція легень покращується у студентів, які регулярно займаються фізичними вправами [1, с. 17–21].

Подібні результати були отримані в дослідженнях, проведених в Європі, зокрема в Німеччині, де також було доведено, що фізичні вправи покращують функцію легень і газообмін [5].

За даними І. М. Ільницького [1, с. 177–179], оптимальна фізична активність у студентів вищих навчальних закладів покращує функціональний стан серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, підвищує активність ферментативних реакцій, збільшує інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах і підвищує стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Науковці С. Тимчик, О. Бриксі́н та Є. Омелянчук [4, С. 128-32] також наголошують, що при підвищенні м'язової активності та додаткове навантаження на серце, легені та інші органи покращуються функціональні можливості людини та стійкість до несприятливих впливів навколишнього середовища. Тому вивчаючи дослідження багатьох науковців пропонуємо **пропозиції для покращення фізичної активності серед здобувачів освіти** (табл. 2).

Таблиця 2

Пропозиції для покращення фізичної активності серед студентів

Назва	Характеристика
Інтеграція фізичної активності в навчальні програми	Створення навчальних програм, які включають фізичну активність, допоможе здобувачам освіти виробити звичку до регулярної фізичної активності.
Підвищення мотивації та фінансова підтримка	Заохочувати фізичну активність серед студентів через системи знижок на спортивні послуги, організацію змагань та інших програм.
Розвиток спортивної інфраструктури	Важливо забезпечити заклади освіти такими ресурсами, як спортивні майданчики та спортивні зали, щоб студенти могли активно, безоплатно займатися спортом.
Програми тайм-менеджменту для студентів	Навчання студентської молоді ефективному тайм-менеджменту допоможе їм збалансувати навчання, фізичні навантаження та відпочинок.

Отже, фізична активність є важливою частиною здорового способу життя та має значний вплив на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем. Регулярна фізична активність покращує вентиляцію легень, стабілізує серцевий ритм і сприяє загальному фізичному здоров'ю. Окрім фізичних переваг, фізична активність також позитивно впливає на психічне здоров'я студентів, покращуючи когнітивні функції, такі як пам'ять, увага та здатність до навчання. Однак низький рівень фізичної активності серед здобувачів освіти є серйозною проблемою, яка потребує вирішення. Щоб покращити цю ситуацію, важливо забезпечити студентів сучасними спортивними спорудами, створити сприятливе для занять спортом середовище та мотивувати їх до активного способу життя. Крім того, слід сприяти інтеграції фізичної активності в освітній процес і заохочувати студентів до регулярних занять спортом для підтримки їхнього здоров'я та благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.

2. Волков Л. М. Малорухливий спосіб життя студентів та його вплив на здоров'я. *Наукові записки Національного університету фізичного виховання і спорту України*. 2020. Вип. 32. С. 112–118.
3. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 177–179.
4. Тимчик С. Г., Бриксін О. О., Омелянчук Є. П.. Вплив різних типів навантажень на серцево-судинну й м'язову системи в процесі занять фізичним вихованням на відділенні атлетичної гімнастики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, вип. 5(136), Травень 2021, С. 128-32, doi:10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).30.
5. Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin, 2019. URL: <https://www.pneumologie.de/> (дата звернення: 29.01.2025).
6. Powers, S. K., Howley, E. T. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. *McGraw-Hill Education*. 2018. С. 9–10.
7. Taylor, K. Recovery Techniques for Cardiovascular Health. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(5), 2016. С. 1567–1573.
8. Van Nove, R. Aerobic Exercise and Its Effects on Pulmonary Function. *Journal of Respiratory Medicine*, 41(8), 2014. С. 123–128.

РОЗЛАД ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ (РДУГ)

Діденко Тетяна Володимирівна

здобувачка вищої освіти Харківського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Каденко Ірина Валеріївна

кандидат педагогічних наук, доцент Харківського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю є одним з найбільш поширених розладів психологічного розвитку – він зустрічається у близько 5% дітей та 3% дорослих. Ключовими симптомами цього розладу є порушення самоконтролю та саморегуляції, які є обумовлені біологічними особливостями мозку, і спричиняють проблеми у сфері регуляції поведінки, уваги, емоцій та імпульсів [1]. Проблематика дослідження РДУГ зумовлена необхідністю ранньої діагностики та вибору ефективних методів корекції, оскільки вчасна підтримка дітей із цим розладом сприяє їхньому успішному розвитку та інтеграції у суспільство [2]. Важливою є роль батьків, педагогів та медичних фахівців у забезпеченні сприятливих умов для розвитку дитини, використанні поведінкових методів корекції та, за необхідності, медикаментозного супроводу. Актуальність теми посилюється тим, що кількість дітей із РДУГ невпинно зростає, що вимагає пошуку нових підходів до їхньої підтримки та соціалізації.

Слід зазначити, що розлад дефіциту уваги та гіперактивності – це нейроповедінковий розлад, що характеризується основними симптомами неухвильності, відволікання, гіперактивності, імпульсивності та призводять до функціональних порушень у різних сферах життя. Вважається, що РДУГ є найпоширенішим розладом ментального здоров'я дітей, його поширеність у дитячому віці становить від 5 до 11 відсотків. Характерно ознакою РДУГ є порушення самоконтролю та саморегуляції, які обумовлені біологічними особливостями мозку, генетикою та обміном дофаміну, що спричиняють проблеми у сфері контролю поведінки, уваги, емоцій та імпульсів.

Гіперактивність проявляється у надмірній рухливості, нездатності спокійно сидіти, постійному бажанні бігати та стрибати, навіть у ситуаціях, що цього не вимагають.

Імпульсивність відзначається раптовими діями без попереднього обдумування, проблемами з контролем емоцій, нетерплячістю та складнощами у дотриманні правил поведінки [3].

Діагностика РДУГ у дошкільнят ґрунтується на комплексному підході, що включає спостереження за поведінкою дитини, анкетування батьків та педагогів, а також використання спеціалізованих психодіагностичних методик. Найбільш поширені опитувальники, такі як шкала Коннора та критерії DSM-5, які допомагають визначити ступінь вираженості симптомів [4]. Лікарі-психіатри та психологи також оцінюють рівень розвитку когнітивних функцій, емоційно-вольової сфери та соціальної адаптації дитини. Важливо враховувати, що подібні симптоми можуть бути наслідком інших станів, зокрема тривожних розладів чи розладів аутистичного спектра, тому диференційна діагностика є необхідною [5].

Окремо слід зазначити, що генетичні дослідження свідчать, що схильність до РДУГ часто передається у спадок, оскільки близько 76% випадків цього розладу мають спадкову природу. Дослідники відзначають, що мутації або варіації у генах, відповідальних за синтез дофаміну та інших нейромедіаторів, можуть відігравати ключову роль у розвитку цього порушення [2]. Біологічні фактори включають особливості функціонування головного мозку, зокрема дисфункцію лобових часток, що відповідають за контроль поведінки, увагу та регуляцію імпульсивності. Доведено, що у дітей з РДУГ спостерігається знижена активність у префронтальній корі, що може пояснювати труднощі з концентрацією та імпульсивною поведінкою [3].

За словами Козинця О. В., «розвиток РДУГ значною мірою залежить від поєднання спадкових факторів та умов виховання, оскільки навіть за наявності генетичної схильності якісна психолого-педагогічна підтримка може значно зменшити вираженість симптомів» [1]. Отже, розуміння причин та факторів ризику розвитку цього розладу є необхідним для своєчасного виявлення та ефективної допомоги дітям дошкільного віку.

Для дитини з РДУГ важливий складник – середовище, яке може або допомагати пристосовуватись, або, навпаки, мати негативний вплив і підсилювати та поглиблювати прояви небажаної поведінки. Психосвіта є важливим складником для батьків і педагогів, інших людей, які оточують дитину і створюють середовище для виховання та навчання. Наступним кроком буде застосування певних підходів, поведінкових практик, які будуть допомагати всім навколо, полегшувати життя вчителям та батькам. Для медичних фахівців, дитячих психіатрів першою рекомендацією щодо допомоги дітям із РДУГ є немедичні, психологічні інтервенції в спілкуванні, вихованні та навчанні.

Роль батьків та педагогів є ключовою у підтримці дітей з РДУГ, оскільки саме вони забезпечують необхідну поведінкову корекцію та створюють сприятливе середовище для розвитку. Батьки мають дотримуватись чітких правил, використовувати позитивне підкріплення та уникати покарань, які можуть лише загострити проблеми з поведінкою. Співпраця з педагогами та психологами допомагає узгоджувати методи навчання та корекції, сприяючи гармонійному розвитку дитини [4]. Як зазначає Козинець О. В., «ефективне коригування поведінки дітей із РДУГ можливе лише за умов тісної взаємодії батьків, педагогів та спеціалістів» [1].

На нашу думку, розлад дефіциту уваги та гіперактивності у дітей дошкільного віку потребує не лише професійного підходу з боку медичних та педагогічних фахівців, а й більшої обізнаності суспільства про цю проблему. Часто дітей з РДУГ сприймають як «непосидючих» або «нечемних», хоча насправді вони потребують особливого підходу та підтримки. Кожна дитина, незалежно від наявності труднощів, має право на комфортне навчання та спілкування, і саме від дорослих залежить, наскільки успішним буде її подальший розвиток. Якщо батьки, вихователі та спеціалісти співпрацюватимуть між собою, то можна значно полегшити життя дітей з РДУГ та допомогти їм розкрити свій потенціал.

Успішна підтримка таких дітей базується на комплексному підході, що включає не лише професійний супровід, а й створення сприятливого середовища для їхнього розвитку. Важливими складовими є поведінкова терапія, адаптація освітнього простору та активна взаємодія між батьками й педагогами. Особливу роль у цьому процесі відіграють методи

когнітивно-поведінкової терапії, які сприяють розвитку навичок самоконтролю, концентрації уваги та емоційної регуляції. Додатково ефективними є ігрові та арт-терапевтичні техніки, що допомагають дітям виражати свої почуття та взаємодіяти з навколишнім світом у комфортний для них спосіб. Медикаментозне лікування призначається лише у випадках, коли симптоми РДУГ суттєво впливають на повсякденне життя дитини та ускладнюють її соціальну адаптацію. При цьому його застосування має відбуватися виключно під наглядом фахівців. Окрім основних методів корекції, можуть використовуватися й альтернативні підходи, такі як сенсорна інтеграція, фізична активність та дієтотерапія. Вони не лише сприяють зменшенню проявів РДУГ, а й допомагають дитині краще адаптуватися до навчального процесу та взаємодії з однолітками.

Отже, забезпечення гармонійного розвитку дітей із РДУГ можливе лише за умов комплексного підходу, що охоплює як професійний супровід, так і формування толерантного ставлення суспільства. Лише завдяки спільним зусиллям батьків, педагогів, лікарів та всього соціального оточення можна створити умови, у яких кожна дитина матиме змогу реалізувати свої здібності та почуватися комфортно у світі.

Список використаних джерел:

1. Козинець О. В., Литвиненко О. Діти з синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю: загальна характеристика // Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – довузівська підготовка – заклад вищої освіти. 2023. Вип. 1. С. 377–380.
2. Розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю у дітей та молоді: настанови для клінічної практики / пер. з англ. Київ: Державний експертний центр МОЗ України, 2019. 56 с.
3. Інклюзивна освіта дітей з розладом із дефіцитом уваги та гіперактивністю // НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія. 2020. № 8 (119). С. 11–15.
4. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності у дітей (РДУГ) // Neuroflex. 2022. URL: <https://neuroflex.ua> / (дата звернення: 05.02.2025).
5. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності: що потрібно знати батькам і вчителям // Відділ освіти Брусилівської селищної ради. URL: <https://brusyliv.osv.org.ua> / (дата звернення: 05.02.2025).

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. ДОСВІД РОБОТИ ВИХОВАТЕЛЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШКОЛИ

Долгополова Оксана Валеріївна

вихователь Комунального закладу «Куп'янська спеціальна школа» Харківської обласної ради

Міністерство освіти і науки України у виховній роботі закладів освіти рекомендує приділити особливу увагу збереженню здоров'я та безпеки учасників освітнього процесу.

Це стало пріоритетним напрямом роботи в системі освіти України, обов'язковим компонентом якої мають бути знання про збереження й зміцнення здоров'я, навички поведінки у небезпечних ситуаціях, профілактики шкідливих звичок, розв'язання конфліктів, вміння протистояти булінгу, користування засобами масової інформації (медіа грамотність).

Тому саме школа, як цілісна багаторівнева система, реалізує більшість форм життєдіяльності школяра в межах виховної, комунікативної, соціально-адаптивної освітніх функцій. Гармонійний синтез усіх цих критеріїв створює умови для ефективного розвитку та самореалізації особистості.

Останнім часом помітно погіршився стан здоров'я дітей та підлітків. У зв'язку з цим в освітній сфері все більшу увагу стали приділяти даній проблемі.

Що ж таке здоров'я та безпека життєдіяльності?

Здоров'я – сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності, створення міцної сім'ї, народження та виховання дітей.

Безпека життєдіяльності – цілісна система знань про захищеність життя і діяльності особистості, суспільства і життєвого середовища від небезпечних факторів природного і штучного характеру. Безпека життєдіяльності охоплює [пожежну безпеку](#), [санітарно-епідеміологічний добробут](#), [охорону здоров'я](#), [екологічну](#) та [ядерну безпеку](#), запобігання надзвичайним ситуаціям, [цивільний захист](#), [безпеку руху](#), якість і безпечність продукції та послуг, безпеку споруд, будівель та інженерних мереж тощо

Я працюю вихователем в Куп'янській спеціальній школі вже 23 роки. За освітою – вчитель фізичного виховання, тому питання фізичного розвитку та здорового способу життя стали пріоритетними у моїй роботі. Зі своїм класом працюю вже восьмий рік, і за цей час ми стали однією командою.

З досвіду роботи хочу зазначити, що в сучасному освітньому процесі важливо не лише забезпечити якісне навчання, але й формувати у дітей свідоме ставлення до власного здоров'я та безпеки. У нинішніх умовах, коли виклики, пов'язані з війною, стали частиною повсякденного життя, питання здоров'я та безпеки учнів набувають особливої актуальності.

Одним із основних напрямків моєї роботи є проведення інформаційно-просвітницьких заходів, спрямованих на формування у дітей свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. У рамках цих заходів ми обговорюємо питання вакцинації, профілактики захворювань, збереження здоров'я та боротьби з небезпечними звичками. Ці заняття стали основою для виховання у дітей відповідальності за своє здоров'я та здоров'я інших.

Для підтримки фізичного та психологічного благополуччя учнів активно застосовую здоров'язберігаючі технології. Зокрема, організовую фізкультхвилинки та динамічні паузи, які дозволяють дітям розслабитися та зняти напругу. Дихальні вправи та методики емоційного розвантаження стали невід'ємною частиною нашого дня, оскільки вони сприяють зменшенню стресу та поліпшенню загального стану дітей.

Під час виховних заходів та самопідготовок впроваджую психологічні хвилинки, які допомагають учням подолати стрес, налаштуватися на продуктивну роботу й створити сприятливу атмосферу. Це дає можливість дітям зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психологічного комфорту, що є природним механізмом стабілізації. Регулярне використання психологічних хвилин у зручний час допомагає учням ставати більш спокійними, врівноваженими, а також краще розуміти свої почуття. Цей підхід позитивно впливає на емоційний клімат у класі та допомагає дітям краще справлятися з навантаженнями.

Додатково здійснюю індивідуальну та групову психолого-корекційну роботу щодо емоційного здоров'я вихованців з метою підвищення самооцінки, розвитку самоконтролю та здатності до саморозвитку, зниження рівня тривожності та агресії. Також приділяю увагу розвитку навичок комунікації, допомоги при адаптації та подоланні важких станів і переживань.

Ментальне здоров'я – це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе. Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя.

Актуальність проблеми ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни Росії проти України. Цьому питанню приділено багато уваги, тому були підготовлені і проведені зустрічі з вихованцями та батьками учнів (осіб, що їх замінюють): «Ментальне здоров'я: як подбати про себе?», «Ознаки доброго ментального здоров'я та проблем, пов'язаних з ним», «Вправи для зняття стресу та навчання технік самодопомоги», а також участь в єдиному уроці «Булінг і його вплив на ментальне здоров'я».

Мої вихованці активно беруть участь у різноманітних заходах, спрямованих на формування поваги, толерантності та взаємопідтримки серед однолітків, а також на боротьбу

з булінгом і насильством у навчальному середовищі. Зокрема, вони долучилися до проведення вже традиційного V антибулінгового уроку від ГО «НЕ ЦЬКУЙ!», що стало важливим етапом у їхньому навчанні та розвитку.

Щоб покращити фізичний стан учнів, вирішила впровадити щоденні ранкові руханки. Однак постало питання, як заохотити дітей починати свій ранок саме з фізичних вправ. Відповідь знайшлася швидко: організувала конкурс серед 8-х класів під назвою «Кращий виконавець ранкової зарядки».

Як організатор, підготувала для учнів комплекс вправ і разом з ними на онлайн-зустрічах вивчала правильність їх виконання. Діти за допомогою батьків записували відео своїх тренувань і ділилися ними в класних чатах, щоб всі учасники могли переглянути та проголосувати за найкращого виконавця. За допомогою онлайн-голосування в класних групах, до яких долучалися учні, педагоги, батьки учнів та адміністрація, ми обирали переможців конкурсу. Результат перевершив усі очікування! Тепер кожного ранку учні виконують зарядку, а перед початком уроків діляться своїми відеороликами в класних групах. Наприкінці кожного місяця учасники шляхом голосування обирають переможця.

Завдяки такій співпраці батьків учнів і педагогів учні активно беруть участь у фізичних заняттях і підтримують високу фізичну активність.

Особливу увагу приділяю безпеці дітей, адже надзвичайні ситуації, зокрема під час воєнного стану, можуть стати реальністю. Проводжу навчання щодо дій під час повітряної тривоги та інших надзвичайних ситуацій, знайомлю учнів з основними правилами безпеки. Вони дізнаються про заборони під час воєнного стану, як зібрати «тривожну валізу», що робити під час тривоги вдома, на вулиці чи в магазині, як поводитися під час обстрілів та надавати першу домедичну допомогу. Також ознайомлюю їх з корисними порадами від UNICEF Ukraine та ДСНС України.

Не менш важливим є навчання дітей безпечній поведінці в Інтернеті. Навчаю учнів правильно поводитися в різних ситуаціях, уникати небезпек в онлайн-середовищі. Профілактичні бесіди, проведені з учнями на теми безпеки в Інтернеті, допомагають їм зрозуміти важливість відповідального використання цифрових технологій. Також учні взяли участь у Всеукраїнському уроці медіаграмотності, успішно пройшли тестування та отримали сертифікати за підсумками цього уроку.

Особливу увагу приділяю взаємодії між учнями, батьками учнів (осіб, що їх замінюють) та педагогами, адже безпечне освітнє середовище залежить від спільних зусиль. Навчання ефективній комунікації та підтримці здорового клімату в класі є важливою складовою моєї роботи.

Усі ці заходи допомагають створювати атмосферу турботи про здоров'я та безпеку кожного учня. Формувати у дітей здоров'язберігаючих звичок та навчати їх безпечним практикам є важливим кроком до створення гармонійного та безпечного освітнього середовища, де кожен учень відчуває підтримку і захист.

Список використаних джерел:

1. Березуєва Т.С. Зміцнення та збереження здоров'я здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка [1.с.66-70]
2. Шип Н. Є. Вплив дистанційного навчання на рівень фізичної активності школярів. Збірник наукових праць I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва. м. Харків [2.с.166]
3. Щодо окремих питань організації освітнього процесу в умовах воєнного стану Лист МОН № 1/17310-23 від 03.11.23 року.

РОЗРАХУНОК ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЗА КОНТРОЛЕМ ЧСС В РЕАЛІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Дрожжін Василь Юрійович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки, Національної академії внутрішніх справ

Матвієнко Михайло Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки, Національної академії внутрішніх справ

Сідельніков Ігор Олексійович

заслужений тренер України, доцент, завідувач кафедри фізичної та тактичної підготовки Національної академії внутрішніх справ

В особливостях оздоровчого тренування слід відрізнити характер мети – це зміцнення здоров'я, поліпшення стану серцево-судинної, дихальної, м'язової та інших систем організму. Ці аспекти можуть іноді кардинально відрізнятися від мети спортивного тренування, в якому головним є досягнення максимальних результатів в обраному виді спорту. З метою перемоги у змаганнях спортсмен, в деяких випадках, нехтує раціональністю впливу фізичних навантажень і вони часто перевершують допустимі межі для організму.

Результатом навантаження під впливом фізичних вправ на організм людини, що викликає активну реакцію функціональних систем є *тренувальний ефект*. В основі механізму тренувального ефекту, що визначає функціональну властивість всього живого лежить здатність до адаптації та розвитку на основі пристосування до умов навколишнього середовища.

Фізична підготовка студентів має ряд функціональних завдань (освітню, дисциплінуючу, професійно-прикладну, розвивальну та інші функції). Однією з ключових функцій фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є оздоровча функція [1], [2], [3].

Величину тренувальних навантажень характеризують із «зовнішньої» та «внутрішньої» сторони. Кількісні характеристики тренувальної роботи, що проявляються в загальному обсязі роботи в годинах, обсязі циклічної роботи в кілометрах, кількості тренувальних занять, числі повторень тренувальних вправ, швидкістю і темпі рухів, величині обтяжень, кількості підходів визначають як зовнішню сторону навантажень [4].

Вважається, що найбільш повно навантаження характеризується за реакцією організму на виконану роботу («внутрішня сторона»). При цьому враховуються різноманітні показники, що характеризують функціональний стан органів і систем (час рухових реакцій, частота серцевих скорочень, частота дихання, обсяг спожитого кисню і т.і.). За допомогою показників функціональних зрушень в організмі визначають доцільну міру тренувальних навантажень, визначають оптимальність їх розрахунку, оцінюють відповідність функціональним можливостям організму.

З огляду на ці аспекти, в процесі фізичної підготовки студентів з реалізацією оздоровчих завдань актуальним є розрахунок дозування фізичного навантаження за контролем ЧСС.

З цією метою до початку навантаження студентів засобом організації виконання фізичних вправ викладач дає команду заміряти пульс і фіксує в своїх нотатках показники. Періодично, після виконання роботи, або запланованого збільшення навантаження (за зовнішніми ознаками) ті хто займається здійснюють замір і, відповідно до показників, викладач змінює характеристики впливу (зовнішнього навантаження).

Вважається, що максимально допустима межа навантаження в оздоровчому тренуванні визначається за формулою $(220 - \text{вік}) \text{ ударів/хв.}$

Також фахівці рекомендують розраховувати дозування за контролем ЧСС, в різних структурних частинах навчально-тренувального процесу відповідно до так званих зон

інтенсивності (0, I, II, III). Вважається, що такий розподіл має у своїй основі не тільки зміну ЧСС, але й розходження у фізіологічних і біохімічних процесах під час навантажень різної інтенсивності [4].

Таким чином, в процесі занять фізичної підготовки студентів розрахунок фізичного навантаження за контролем ЧСС є загальновизнаним, актуальним та ефективним елементом в організації, управлінні та контролі додержання оздоровчих складових кондиційних занять [3], [4]. Моніторинг порівняння зовнішніх та внутрішніх складових фізичного навантаження досліджені в умовах різної циклічності занять, в умовах психологічної напруги студентів внаслідок ситуацій воєнного стану та різних соціальних зовнішніх впливів нами планується представити у наступних публікаціях.

Список використаних джерел:

1. Матвієнко М.І., Качалов О. Ю. & Новицький Ю. В. (2023) Фізичне виховання у закладах вищої освіти в контексті бачення рухових технологій формування культури здоров'я особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 6 (166) 2023, С. 100 – 103. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).21)*
2. Матвієнко М.І., Муравський Л.В. & Лускань О.Ю.(2023) Формування студентами самостійно контролювати процес і результати занять фізичними вправами як ключовий елемент підготовки до самостійних занять. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. 2023. – Випуск 7 (167) 23. – С.118 - 122. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).23](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).23)*
3. Матвієнко М.І. (2017) Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів : *Дис. ... канд.пед. наук: 13.00.02. – К., 2017. 233 с.*
4. Карпова І.Б., Корчинський В.Л. & Зотов А.В. (2005) Фізична культура та формування здорового способу життя: *Навч. посіб. – К.: КНЕУ, 2005 – 104 с.*

НАВЧАЛЬНА АДАПТОВАНІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

ПлющакOVA Олена Володимирівна

старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту УДУ імені Михайла Драгоманова

Дьоміна Жанна Геннадіївна

завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, професор УДУ імені Михайла Драгоманова

Сучасні умови життя в Україні, юнацькі кризи та інші фактори посилюють дію навчального стресу у перший рік навчання у закладах вищої освіти, призводячи до накопичення негативних емоцій і почуттів, підвищуючи тиск на когнітивну та вольову сфери особистості студентів, виснажуючи фізіологічні резерви організму [2, с. 18-34]. Навчальний стрес першокурсників, за даними А. Шамне [6, с. 142], може проявлятися порушеннями когнітивних процесів, зниженням вольової активності, поведінковими змінами, психосоматичними чи невротичними розладами та зумовлювати навчальну дезадаптованість. Уміння адаптуватися до нових умов життя, діяльності та поведінки, соціальних функцій під час навчання лежить в основі академічної успішності та забезпечує збереження фізичного і ментального здоров'я здобувачів вищої освіти.

На першому році навчання студенти постають перед необхідністю адаптації до освітнього процесу, від ефективності якої залежить реалізація власних потреб, потенційних можливостей, продуктивність навчання та соціалізація у новому колективі. Дослідниці Т. Спіріна та Ю. Зарюгіна [5] під навчальною адаптацією розуміють динамічний процес вироблення оптимального режиму функціонування індивіда, при якому усі когнітивні та психофізіологічні ресурси організму спрямовані й витрачаються на взаємодію з навчальним середовищем та іншими його учасниками для виконання освітніх завдань. Процес адаптації

студентів до освітнього процесу провокує зміни у потребнісно-мотиваційній, когнітивній, емоційно-вольовій сферах особистості, звичному руховому режимі, а тому має стресогенний характер та може погіршувати ментальне здоров'я. О. Кокун [1, с. 3] вважає, що перебіг навчальної адаптації зумовлений вихідним рівнем психофізичної готовності студентів-першокурсників до здобуття освіти, їх соціальною зрілістю, вольовою активністю, стресостійкістю, індивідуальними особистісними рисами, функціональними можливостями організму.

На думку О. Прудської [3], навчальна адаптованість як результат адаптації проявляється у виробленні психологічно, фізично та соціально комфортної моделі поведінки в умовах освітнього процесу. Отже, адаптованість має біопсихосоціальну природу, детермінується функціональними можливостями організму та психічною сферою особистості, є однією з соціально-комунікативних навичок *soft skills*, що дозволяє підтримувати психологічне благополуччя, проявляти стійкість до психоемоційного перевантаження, зберігати оптимальну працездатність та максимальну продуктивність у навчальній та інших видах діяльності.

За ідеєю О. Резнікової [4], адаптованість інтегрально та комплексно характеризує успішність та повноцінне розкриття адаптаційного потенціалу індивіда. Так, у біологічному сенсі адаптованість означає комфортне співіснування організму з умовами нового середовища та діяльності. З точки зору фізіології адаптованість проявляється у здатності організму до саморегуляції – підтримки гомеостазу (температури тіла, складу крові, артеріального тиску, гормонального фону та інших параметрів) під час дії зовнішніх чинників, зокрема й стресогенного характеру. Психофізіологічний аспект адаптованості пов'язаний зі статеві-віковими характеристиками, індивідуально-типологічними властивостями нервової системи, що регулюють поведінкові прояви та типи ситуативного реагування. Психологічна сторона адаптованості характеризується індивідуальними психологічними особливостями та особистісними рисами, соціальною зрілістю, вольовою активністю тощо. Соціальний бік адаптованості визначається стилем соціальної взаємодії, соціально-комунікативними навичками та виражається в успішності засвоєння нових соціальних ролей. Отже, адаптованість студентів до освітнього процесу проявляється в успішності навчання, вмотивованості та задоволеності від навчання, а також оптимальному функціонуванні організму та стабільності психоемоційного стану під час навчальної діяльності.

Нинішні реалії життя, пов'язані з постпандемічним періодом, воєнним станом, гіперінформатизацією та агресією сучасного суспільства, супроводжуються зниженням показників соматичного й ментального здоров'я, підвищенням рівня стресу різних груп населення [7]. Студенти першого курсу – вчорашні випускники шкіл особливо гостро відчують стрес, що зумовлено невизначеністю майбутнього. Звідси виникають проблеми з навчальною адаптацією, що можуть мати психологічні, фізіологічні та поведінкові прояви.

Біологічна природа користі занять фізичними вправами доведена можливостями підвищення психофізичних кондицій, організації активного відпочинку, покращення психоемоційного стану, налагодження соціальних контактів тих, хто займається. І хоча очевидно, що спеціально організована рухова активність не є основним способом формування навчальної адаптації студентів, вона здатна впливати на адаптаційний потенціал організму на морфофункціональному рівні та психосоціальну адаптивність особистості на соціальному та психоемоційному рівнях. Питання формування навчальної адаптації здобувачів вищої освіти засобами фізичного виховання на тепер є малодослідженим. А відтак розширення практичного досвіду використання різних видів рухової активності для зниження навчального стресу та підвищення індивідуальних показників розвитку організму і особистості студентів, котрі сприяють адаптованості студентів першого курсу до освітнього середовища, вимагає окремих міждисциплінарних досліджень.

Список використаних джерел

1. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей учнів та студентів: методичні рекомендації. Київ: Міленіум, 2004. 54 с.
2. Макаров С. Ю. Психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти в умовах навчального стресу : дис. ... канд. мед. наук : 14.03.03; ВНУ імені М. І. Пирогова. Вінниця, 2019. 273 с.
3. Прудська О. Дослідження факторів психологічної адаптації студентів - першокурсників о навчально - професійної діяльності. Психологічні перспективи. 2012. Вип. 19. С. 197-207.
4. Резнікова О. А. Адаптованість особистості в контексті різних методологічних підходів до проблеми адаптації. Психологічні перспективи. 2011. Випуск 17. С. 220-231.
5. Спіріна Т.П. Зарюгіна Ю.Є. Особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 32. С. 182-184.
6. Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 140–148.
7. Шульга А. М. Триєдина природа людини та проблема її психічного здоров'я в умовах сьогодення. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науковопрактичної конференції (28 жовтня 2022 року). Львів, 2022. С. 396-401.

**ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПІДВИЩЕННЯ СТІЙКОСТІ
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЛІЦЕІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННОГО
СТАНУ**

Д'якова Ірина Анатоліївна

директор, комунальний заклад «Харківський ліцей №16 Харківської міської ради»

Курдюмова Ольга Миколаївна

практичний психолог, комунальний заклад «Харківський ліцей №16 Харківської міської ради»

Крохмаль Валентина Миколаївна

соціальний педагог, комунальний заклад «Харківський ліцей №16 Харківської міської ради»

Питання безпеки освітнього простору набуває особливого значення в умовах війни. Базовим чинником функціональності освітнього середовища сьогодні є його безпечність, яка передбачає фізичну, психічну, інформаційну та соціальну стабільність кожного учасника освітнього процесу [1].

У зв'язку з близькістю до кордону з країною-агресором, місто Харків перебуває в постійній загрозі ракетних обстрілів, тому освітній процес в нашому закладі організовано у дистанційній формі. Проблемою сьогодення є постійне психічне травмування дорослих і дітей через ситуації, які пов'язані з воєнними діями. Тож у ліцеї стало нагальним питання збереження ментального здоров'я та підвищення стійкості учасників освітнього процесу. Для вирішення даної проблеми у закладі розроблено та запроваджено ряд заходів.

Перед початком уроків щодня з учнями 1-7 класів проводяться класні ранкові кола та з учнями 8-11 класів – класні ранкові зустрічі. Діти, спілкуючись з класним керівником, обговорюють свої емоції та настрій, що дає вчителям змогу відстежувати стан кожної дитини та допомогти їм нормалізувати свої емоції та налаштуватися на плідну роботу. На цих зустрічах діти здобувають навички слухати і чути, розрізняти власні потреби та потреби інших людей. Піклування про себе та вміння прислухатися до своїх потреб – є важливою складовою ментального здоров'я.

Вчителі ліцею проходять курси з психологічної підтримки та володіють навичками самопомогти та допомоги іншим, можуть стабілізувати стан дітей та створити сприятливу атмосферу на уроці.

Під час проведення синхронних уроків вчителі використовують різні фізкультхвилинки та активності: рухливі, мовні, психологічні та вправи для очей. Ці вправи дозволяють послабити стомлення, переключити увагу, що сприяє зміцненню організму дитини та підвищує його працездатність. Під час цих хвилин діти посміхаються та переключаються на позитивний настрій, що дає змогу відволіктися від «страшних реалій» та порадіти дитинству. Вчителі ліцею разом з учнями виконують ці завдання, що сприяє об'єднанню і створює атмосферу доброзичливості та довіри.

З вересня 2023 року в місті Харків існує унікальний проект «Підземна школа». В рамках цього проекту на базі КП «Харківський метрополітен» організовано навчання дітей нашого міста: обладнано навчальні класи, організовано підвіз учнів автобусами та безкоштовне харчування дітей. У 2024/2025 навчальному році учні першого класу ХЛ №16 доєдналися до проекту. Вони навчаються в приміщенні метрошколи. Це дає змогу дітям зануритися в шкільну атмосферу та відчувати себе «повноцінним» школярем/школяркою. Безпечне середовище, яке створене в метрокласах, сприяє розвитку комунікативних та розумових здібностей, соціалізації та покращенню емоційного стану учнів, підвищує мотивацію до навчання. Вчителі також раді повернутися до звичного формату навчання та із задоволенням спілкуються з учнями наживо.

Під час канікул в метрошколі були організовані заняття з надолуження освітніх втрат учнями середньої та старшої школи. У зв'язку з тим, що в нашому ліцеї поглиблено вивчаються іноземні мови (англійська, французька та німецька мови), були проведені «мовні канікули» з метою надання можливості живого спілкування учнів та вчителів різними мовами. Також для учнів старшої школи проводились заняття з підготовки до складання національного мультипредметного тесту (НМТ), для цього були залучені вчителі відповідних предметів. Під час всіх цих заходів в метрошколі дітям надавалася психологічна та соціально-емоційна підтримка.

Не зважаючи на дистанційне навчання, в ліцеї продовжує роботу учнівське самоврядування, яке є самостійним соціальним інститутом, що забезпечує громадянське становлення особистості, уособлює демократичну й самодіяльну атмосферу, захищає та забезпечує права всіх учасників колективу, сприяє формуванню у них громадянськості, організаторських якостей, допомагає педагогічному колективу в проведенні різноманітних заходів, виступає їх ініціатором. Учнівством були організовані та запроваджені на постійній основі акції та івенти: «Кришечки збирай – ЗСУ допомагай!», «Зігріє захисника», «Щаслива лапа»; новорічні свята для першокласників в метро-школі; зимові члендзи для всіх учасників освітнього процесу («Стань Миколайчиком для когось», «Прикрась ялинку власноруч зробленою іграшкою», «Приготуй різдвяні смаколики», «Випий горнятко гарячого какао», «Прочитай зимову казку»). Також за участі самоврядування в нашому ліцеї функціонує радіо Soroka FM ХЛ 16, на якому висвітлюються всі шкільні новини. Ця ініціатива набула масштабного розвитку та трансформувалася у сторінки в соціальних мережах (Facebook <https://www.facebook.com/sorokafm/> та Instagram https://www.instagram.com/soroka_fm/) та YouTube канал з однойменними назвами (<https://www.youtube.com/@sorokafm>). Загалом учнівське самоврядування є невід'ємною частиною ліцейської родини. Між представниками учнівського самоврядування та адміністрацією ліцею підтримується постійний зв'язок та обмін думками на щомісячних зустрічах «Між нами».

З метою збереження ментального здоров'я та підвищення стійкості педагогічного колективу ліцею, психологом та соціальним педагогом здійснюється постійний психологічний та соціально-педагогічний супровід всіх учасників освітнього процесу. Під час канікул були проведені тренінги для вчителів ліцею «Зроби з лимону лимонад», «Психологічне перезавантаження». На цих тренінгах вчителі мають змогу скинути емоційну напруженість та попрацювати зі своїм «внутрішнім світом», відшукати внутрішні та зовнішні ресурси. Запроваджено день тимблдингу, або командотворення (англ. *Team building* — побудова команди), коли ми збираємося і граємо в різноманітні ігри. Такий вид відпочинку дає нам можливість зняти нервову напруженість, сприяє зближенню і

згуртованості, створює неформальну атмосферу, яка сприяє розкриттю та реалізації кожного та кожної з нас.

В нашому ліцеї багато уваги приділяють фізичному здоров'ю здобувачів освіти та колективу закладу. Вчителі фізкультури є діючими спортсменами: Іван Щур – майстер спорту України з важкої атлетики, багаторазовий чемпіон і призер чемпіонатів Харківської області, учасник чемпіонату Світу та Європи, чемпіон України з важкої атлетики серед ветеранів фізичної культури і спорту, діючий тренер; Вікторія Виноградна – кандидат у майстри спорту зі спортивної гімнастики, діючий тренер; Віктор Гузенко – кандидат у майстри спорту з кікбоксингу. За їх ініціативи та підтримки організовуються челенджи «В здоровому тілі здоровий дух», в яких беруть участь учителі, учні та їх батьки. Функціонує фітнес-група для вчителів з урахування можливостей і потреб кожного учасника групи. Валентина Крохмаль, учителька предмету «Основи здоров'я», посіла III місце у міському конкурсі на кращий дистанційний курс у 2024 році у номінації «Основи здоров'я»/»Здоров'я, безпека та добробут». Така активна життєва позиція наших вчителів знаходить відгук у спільноті дітей та педагогічного колективу. У ліцеї навчаються чемпіони та переможці міжнародних та українських змагань з багатьох видів спорту: більше 10 призерів змагань з тхеквондо, чемпіони міжнародних змагань з бадмінтону, чемпіонка міжнародних змагань з сучасних танців та переможець змагань з судно-модельного спорту. Вчителі беруть участь у різних спортивних змаганнях та марафонах на підтримку Збройних сил України.

Педагогічний колектив сприяє розвитку та підтримці творчих здібностей наших учнів та учениць. Родзинкою нашого закладу є щорічні презентації учнів 1-х, 5-х та 10-х класів, в яких діти розповідають про себе та показують свої захоплення та мрії. Під керівництвом педагога-організатора Несвітайло Олексія хлопці та дівчата організовують різні івенти та вистави («Свято Миколая», «Новорічна казка», «Безпека на дорогах для дошкільнят»). Олексій є лідером музичного гурту «Nice Day», який має відзнаку Міністерства культури України – за творче збагачення і розвиток жанру української патріотичної пісні та диплом лауреата Всеукраїнського фестивалю сучасної пісні та популярної музики «Червона рута» у жанрі сучасної танцювальної музики. Його унікальний досвід є цінним для нашої творчої молоді.

Піклуючись про майбутнє наших випускників, їх успішність та реалізацію в дорослому житті, психологічна служба закладу проводить заходи з профорієнтації, адже свідомий вибір професійного шляху – це не тільки про роботу, а й про гармонію в житті, задоволення від справи, яку любиш, та впевненість у завтрашньому дні. У межах профорієнтаційної роботи учні мають можливість дослідити власну особистість, визначити тип темпераменту та характеру, а також виявити свої схильності та здібності. Отримані знання сприяють ухваленню виважених рішень щодо майбутньої кар'єри, що, своєю чергою, позитивно впливає на ментальне здоров'я та соціально-економічну стабільність кожної людини.

Батьки учнів також активно задіяні в організації освітнього процесу та охоплені нашою увагою та підтримкою. Щорічно для батьків учнів проводиться анкетування щодо рівня задоволеності організацією освітнього процесу та виявлення проблемних питань. Класні керівники постійно знаходяться на зв'язку з батьками і можуть своєчасно надати необхідну підтримку. А щомісяця батьки мають змогу відвідати «COFFEE BREAK з адміністрацією», де в невимушеній атмосфері можна поспілкуватися з директором та адміністрацією закладу. Це сприяє формуванню довірливих стосунків між батьками і вчителями, що покращує взаєморозуміння і позитивно впливає на успішність учнів в навчанні.

Адміністрація та педагогічний колектив ХЛ №16 спрямовують усі зусилля на виховання позитивно налаштованої та ментально здорової молоді, адже саме їй належить відновлювати нашу прекрасну країну після перемоги. Ментально здорова людина – це не лише про емоційну рівновагу, а й про здатність долати труднощі, адаптуватися до змін, реалізовувати свої таланти. Вона прагне до постійного самовдосконалення та навчання

впродовж усього життя, що є запорукою її успішності й гармонійного розвитку. Саме тому підтримка ментального здоров'я молоді є важливою складовою освітнього процесу та внеском у майбутнє нашої України.

Список використаних джерел:

1. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Ельтек Іван Вікторович

викладач вищої категорії КЗ «Прилуцького фахового медичного коледжу»

Рілов Олександр Леонідович

викладач вищої категорії КЗ «Прилуцького фахового медичного коледжу»

З особистого досвіду можу зауважити, що програма «Адаптивної фізичної культури» покликана допомогти сформувати кожному здобувачеві освіти навички, необхідні для повноцінного життя:

- ❖ звички до фізичної активності;
- ❖ звички до здорового харчування;
- ❖ звички до постійного самовдосконалення – фізичного, духовного, психологічного.

Усе це дає можливість зміцнити здоров'я студентів, зберегти якнайдовше працездатність та здоровий глузд, мріяти та реалізувати свої мрії.

Відомі академіки впевнені що, медицина в цьому нам допомогти не може. А дана освітня програма спрямована на вдосконалення фізичного здоров'я людини.

У чому полягає актуальність фізичної рекреації та оздоровлення:

На сьогодні фізична рекреація має надзвичайно важливе значення для відновлення не лише фізичних, а й психоемоційних сил людини. В даній галузі зацікавлені, як здобувачі освіти, так і держава загалом, оскільки від того, як молодь проводить своє дозвілля, залежить здоров'я майбутньої української нації.

❖ **Фізична форма та здоров'я :** Регулярна фізична активність сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та енергії, запобіганню ризику розвитку різних захворювань, включаючи серцево-судинні захворювання, ожиріння та депресію.

❖ **Підвищення когнітивних функцій:** Фізичні вправи сприяють покращенню когнітивних функцій, таких як концентрація, пам'ять та увага. Це особливо важливо для студентів та їхньої успішної освітньої діяльності.

❖ **Зменшення стресових ситуацій:** Фізична активність допомагає зменшити рівень стресу та покращити психічне та психологічне самопочуття. Це особливо актуально для студентів, які часто стресують від вимог навчання та інших життєвих обставин.

❖ **Допомога соціальній взаємодії:** Активна участь у спортивних заходах або фізичних заняттях може сприяти розвитку соціальних навичок, підвищенню впевненості та самоповаги, відчуття приналежності до соціуму.

❖ **Підвищення якості сну:** Регулярна фізична активність допомагає покращити якість сну, що важливо для здоров'я і навчальної продуктивності студентів.

Отже, фізична рекреація є невід'ємною складовою здорового способу життя для всіх верств населення та має велике значення для їх загального благополуччя і успіху.

Переконливі аргументи, щоб обрати освітню програму «Адаптивної фізичної культури»:

❖ **Професійні можливості:** Спеціалізація у сфері рекреації і здоров'я людини відкриває широкі можливості для професійного росту та кар'єрного розвитку. Випускники можуть працювати в таких сферах, як фітнес, рекреаційні центри, спортивні організації, оздоровчі заклади, туристичні установи та заклади реабілітації.

❖ **Здоровий спосіб життя:** Здобувачі, які обирають дану освітню програму, отримують знання про принципи здорового способу життя, фізичної активності та оздоров'язбереження. Вони можуть навчити інших людей правильно займатися виконувати вправи, планувати програми тренувань, komponувати харчовий раціон, допомагати в досягненні своїх цілей у покращенні здоров'я.

❖ **Здорове харчування, як основний складник здорового способу життя:** запобігає передчасному старінню, покращенню самопочуття, сприяє довголіттю. Основні напрями реалізації освітньої програми свідчать, що відновлення порушеного стану здоров'я, нормальна життєдіяльність організму забезпечується шляхом мобілізації природних сил за рахунок поєднання фізичної активності та оздоровчого харчування.

❖ **Соціальний вплив:** Робота в цій галузі матиме соціальний ефект завдяки покращенню здоров'я людей та підвищенню якості їхнього життя. Займаючись рекреаційною діяльністю, фахівці можуть сприяти активному способу життя в різних групах населення, включаючи дітей, молодь, дорослих та людей похилого віку; формуванню їх корисних харчових звичок, навчати культурі харчування.

❖ **Різноманітність завдань:** Ця спеціальність дозволяє працювати з різними аспектами рекреації та здоров'я (від фізичної активності та спорту до відпочинку та відновлення) на фоні здорового харчування.

❖ **Задоволення від роботи:** У сфері здоров'язбережувальної діяльності, здобувачі можуть переконатися на конкретних результатах роботи у вигляді покращення власного здоров'я та покращення здоров'я людей, що є великою мотивацією та джерелом продуктивності.

Дана освітня програма поєднала:

- знання про індивідуальність людей,
- запобігання та профілактику хвороб,
- збереження і поліпшення здоров'я,
- шляхи вирішення життєвих проблем без психологічних перевантажень.

Усі задачі освітньої програми підтверджують, що для здоров'язбереження організму людини однаково необхідними є дві умови: фізична активність та оптимально збалансоване за всіма необхідними складниками харчування – оздоровче харчування.

В підсумку, обираючи освітню програму «Адаптивної фізичної культури», ви можете зробити вагомий внесок в особисте здоров'я та здоров'я тих, хто потребує вашої допомоги, отримати цікаву, конкурентоспроможну, високооплачувану професію, отримувати задоволення від роботи.

Список використаних джерел:

1. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / Марія Миколаївна Трояновська; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. – 104 с.
2. Івахненко А. А. Корекція та розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор: монографія / А. А. Івахненко . – Запоріжжя: ЗНТУ. – 2014. – 214 с.
3. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Т. М. Осадченко, А. А. Семенов, В. Т. Ткаченко. – Умань : ВПЦ»Візаві». – 2014. – 210 с
4. Колядюк С. І. Корекція фізичного розвитку і рухової діяльності дітей з порушеннями слуху засобами фізичного виховання / С. І. Колядюк // Наука і освіта. – 2015. – №4. – с.91-95.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ СФОРМОВАНOSTІ М'ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ОСНОВНИМИ ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ

Єрьомін Андрій Олександрович

здобувач 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ареф'єва Лариса Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Визначення стану сформованості м'язової системи за основними психофізичними показниками є актуальним напрямом сучасних досліджень у сфері фізичної культури та спорту. Це пов'язано з тим, що м'язова система виконує ключові функції в організмі людини [1; 2], забезпечуючи рухову активність, підтримку постави та обмін речовин. Водночас її розвиток і функціонування значною мірою залежать від психофізичних характеристик, які відображають загальний стан адаптаційних можливостей організму.

Поняття «стан» із загально біологічних позицій нині розглядається як «певна сукупність процесів, які відбуваються в організмі людини, а також як ступінь розвитку та цілісності її біологічних структур» [3, с. 19]. Стан сформованості м'язової системи є «важливим індикатором загального стану здоров'я та фізичної працездатності» [4, с. 11], оскільки рівень розвитку та функціональної спроможності м'язів впливає на:

- *фізичну витривалість та працездатність* – добре розвинена м'язова система сприяє ефективнішому виконанню рухових дій та зменшенню стомлюваності;
- *опорно-рухову функцію* – сильні м'язи підтримують правильну поставу, знижують ризик травм і дегенеративних змін у суглобах та хребті;
- *метаболічне здоров'я* – м'язи є активним метаболічним органом, що впливає на рівень глюкози, ліпідний обмін і загальний енергетичний баланс;
- *стан серцево-судинної системи* – регулярні фізичні навантаження, спрямовані на розвиток м'язів, сприяють покращенню кровообігу, нормалізації артеріального тиску та зниженню ризику серцево-судинних захворювань.
- *якість життя та тривалість активного періоду* – збереження м'язової маси та сили з віком є ключовим фактором у профілактиці саркопенії, що впливає на рухову активність, самостійність та загальну життєздатність.

До основних психофізичних показників, що визначають стан м'язової системи, відносяться сила, витривалість, гнучкість, координація рухів та швидкісні здібності. Важливим аспектом є взаємозв'язок між фізичними та психічними характеристиками, такими як рівень нервово-м'язової регуляції, сенсомоторна реакція, когнітивні функції та психоемоційна стійкість. Наукові дослідження підтверджують, що зміни у психофізичному стані можуть впливати на працездатність м'язів, їх адаптивні можливості та рівень тренуваності, водночас «у процесі виконання вправ збільшується сила, рівновага та рухомість основних нервових процесів» [5, с. 22].

Методи оцінки стану сформованості м'язової системи базуються на комплексному аналізі фізичних тестів, електроміографії, функціональних проб, а також психофізіологічних методик. Використання сучасних технологій дозволяє точніше визначати індивідуальні особливості м'язової системи та прогнозувати можливі відхилення у її функціонуванні.

Висновки. Формування м'язової системи має індивідуальні особливості, що залежать від генетичних, екологічних та соціальних факторів. Важливе значення має система фізичного виховання, спрямована на гармонійний розвиток психофізичних здібностей, що забезпечує не лише фізичну витривалість, а й стійкість до стресових факторів. Впровадження новітніх підходів до визначення стану сформованості м'язової системи сприятиме

підвищенню ефективності фізичної підготовки, корекції функціональних порушень та оптимізації рухової активності в різних вікових групах.

Перспективним є також використання фізичних вправ, що стимулюють не лише м'язову систему, а й когнітивну активність (наприклад, рухливі ігри з елементами швидкого прийняття рішень).

Список використаних джерел

6. Білик В.Г., Шеремет І.В., Василенко К.С. Особливості формування змісту дисципліни «Сучасні валеологічні технології» як обов'язкового освітнього компонента у професійній підготовці студентів ОПП «Здоров'я людини та фізична рекреація». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3К (176). С. 87-91.

7. Білик В.Г., Омельчук О.В., Челнокова М.С. Використання методів саморегуляції стресових станів як засобу підвищення психоемоційної стійкості учнів старших класів в процесі фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15: Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 5 (178). С. 17-21.

8. Дудник О.К. Функціональна організація психофізіологічних станів організму людини в умовах напруженої м'язової діяльності: монографія. Біла Церква, 2010. 129 с.

9. Оцінка фізичного розвитку здобувачів вищої освіти / Д.В. Попович, У.П. Гевко, В.І. Бойко, К.В. Миндзів, А.В. Бай, О.В. Вайда. Україна. Здоров'я нації: науково-практичний журнал. 2024. Вип. 4 (78). С. 11-16.

10.Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Основи методики фізичного тренування. Харків: УкрДАЗТ, 2014. 30 с.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СУЧАСНІЙ ОСВІТНІЙ ПАРАДИГМІ

Жара Ганна Іванівна

доктор педагогічних наук, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Наслідком глобальних світових подій останніх років є глибоке переосмислення не тільки причин і наслідків істотного погіршення стану здоров'я населення різних країн, але й перегляд сучасних підходів до його збереження на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях. Постковідне суспільство дійшло усвідомлення своєї недостатньої спроможності до подолання усіх викликів для системи громадського здоров'я і забезпечення принципів своєї сталості [3; 8]. Зважаючи на те, що людське суспільство визначає для себе низку цілей сталого розвитку, серед яких міцне здоров'я і благополуччя, а також заохочення можливості навчання впродовж усього життя посідають центральне місце, то саме тому усе більше уваги приділяється їх підтримці за принципом «здоров'я через освіту» [5; 8]. Наслідки російсько-української війни також призводять до переосмислення здоров'язбережувальної освітньої парадигми, у складі якої більшого значення набувають забезпечення особистісної фізичної безпеки, а також підтримка психічного здоров'я [6; 7].

Варто підтримати думку Ю. Д. Бойчука про те, що формування різних складових здоров'я особистості завжди здійснюється шляхом розвитку її культури; освіта при цьому є транслятором культури, що дозволяє організувати специфічний простір в освітній діяльності як основну передумову середовища, яке забезпечує її здоров'я [1, с. 113]. Освітнє середовище передусім має бути безпечним для учасників освітнього процесу [2; 3; 4; 5] незалежно від рівня освіти, який здобувається, і водночас формувати у них глибинне розуміння власної відповідальності за його підтримку і збереження.

Ще одним викликом для сучасної освітньої парадигми є поява великої кількості людей з інвалідністю внаслідок війни і необхідність адаптації суспільства до їх інтеграції та реінтеграції у повсякденне життя.

Саме тому на кожному рівні соціальних відносин мають формуватися і вдосконалюватися як специфічні навички, які відповідають кожній зі складових здоров'я [2; 4] (рис. 1), так і водночас метапредметні навички – усвідомленість, зміцнення кордонів, критичне та інклюзивне мислення, толерантність, тощо. А це досягається завдяки злагодженій взаємодії усіх учасників освітнього процесу й утвердженням цінності здоров'я шляхом суспільної адвокації на рівні країни.



Рис. 1. Індивідуальні якості людини, які забезпечують її здоров'я на різних рівнях соціальних зв'язків [4].

Висновки. Виклики сучасності до переосмислення сучасної освітньої парадигми ґрунтуються на наявних глобальних природних, цивілізаційних та геополітичних процесах. Перед освітою постають надзвичайно важкі задачі щодо створення здоров'язбережувального середовища і навчання індивідуальному здоров'язбереженню учасників освітнього процесу, а також формування специфічних і метапредметних навичок, які дозволяють підтримувати усі складові здоров'я населення на усіх рівнях.

Список використаних джерел:

1. Бойчук Ю. Д., Науменко Н. В. Підготовка майбутніх учителів до формування духовного здоров'я молодших школярів: теоретико-методичні аспекти : монографія. Харків : НПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. 131 с.
2. Жара Г.І. Вибрані аспекти збереження професійного здоров'я майбутнього вчителя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т. 1. Вип. 107. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. Чернігів: ЧНПУ, 2013. 388 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). С. 136 – 139.

3. Жара Г. І. Соціальні аспекти формування індивідуального здоров'язбереження вчителя у сучасному освітньому вимірі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 129. Т. III / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. Чернігів : ЧНПУ, 2015. – 380 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). С. 132–135.
4. Жара Г. І. Теоретичні та методичні основи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в системі неперервної педагогічної освіти : дис... доктора пед. наук. спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2021. 659 с.
5. Страшко С. В. Ставаж Р. Модель безпечної школи для дитини. *Нова українська школа : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVIII КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ)* (м. Полтава, 27-28 травня 2021 р.) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової. Полтава : Астроя, 2021. 364 с. С. 21–23.
6. Experience and well-being of young Ukrainians during the war: results of sociological research / I. Pavlova, P. Petrytsa, H. Zhara, I. Bodnar, T. Synytsya. Lutsk : Vezha-Druk, 2023. 160 p.
7. Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., & Zhara, H. (2023). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1–20. <https://doi.org/10.1111/aphw.12484>
8. Zhara H. I. Formation of interdisciplinary connections in public health for the realization of sustainable development goals. *Public health system in Ukraine and EU countries: realities, transformation, development vectors, perspectives* : Scientific monograph. 1st ed. Riga, Latvia : “Baltija Publishing”, 2023. 528 p. P. 31–60. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-330-9-2>.

РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Журавльов Юрій Геннадійович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури,
олімпійських та неолімпійських видів спорту, Національного університету «Запорізька
політехніка»

Ткаченко Олександр Анатолійович

студент 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського
державного університету імені Михайла Драгоманова

Сущенко Людмила Петрівна

докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри фізкультурно-
спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені
Михайла Драгоманова

Відомо, що життя в умовах урбанізованого середовища, за відсутності системних оздоровчо-рекреаційних впливів, позбавляє людину можливості відновлювати свої фізичні та психічні сили, обмежує її здатність збагачуватись духовно та отримувати задоволення від життя.

В сучасних умовах актуальним є пошук нових підходів підвищення якості психофізичного, соціального та морального розвитку студентської молоді з особливими потребами. Рекреаційно-оздоровча діяльність визнана важливим фактором суспільної життєдіяльності, оскільки сприяє вдосконаленню психофізичної підготовки студентів з обмеженими можливостями до активного життя і професійної діяльності, покращує розвиток інтелектуально-творчого потенціалу, орієнтована на ефективне використання збережених аналізаторів і функцій з компенсаторно-корекційним навантаженням, розширює світогляд, сприяє гармонійному розвитку духовних і фізичних рис особистості, нормалізує психологічну рівновагу та зумовлює рівень опанування студентською молоддю знаннями, уміннями і навичками на відповідну їх освіченість та інтеграцію у суспільство.

Питання застосування засобів і методів оздоровчо-рекреаційної рухової активності розглядали вітчизняні вчені О. Ажиппо та Г. Путятіна, Г.М. Бойко та Л.Б. Волошко, Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня, Я.І. Олексієнко та П.М. Гунько, Д. Хмеленко та А.В. Гета, О. Хома та І. Григус та ін.

Численні наукові дослідження О. В. Андреевої підтверджують, що заняття фізичною культурою є важливою умовою збереження функціональних можливостей людей.

Велике значення має Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Проблемі застосування засобів і методів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, необхідних для збереження і зміцнення здоров'я людини приділили увагу зарубіжні вчені Л.А. Choi, L. Gallardo-Alfaro, A. Ghram, A. Hakman, D. Jiménez-Pavón, P. Ruiz Montero, K. Vedovelli, J. Vina та ін.

Сучасні дослідники вказують на симптоми та скарги, що виникають у практично здорових осіб із недостатньою руховою активністю: задишка при незначному фізичному навантаженні; зниження працездатності, швидка стомлюваність, біль у ділянці серця, запаморочення, холодні кінцівки; схильність до закрепів, біль у спині, як наслідок, недостатність функціонування м'язового корсету; порушення сну; зниження концентрації уваги; підвищена нервово-емоційна збудливість (при порушенні психосоматичного рівноваги); дуже рання стареча слабкість. Тому, актуальним є пошук нових форм і видів рухової активності, впровадження яких дозволить підвищити мотивацію людини до активного та змістовного проведення дозвілля та сформувавши потребу в здоровому способі життя. Побудова оздоровчо-рекреаційних занять має враховувати низку факторів: вікові та статеві особливості суб'єктів рекреаційної діяльності, їхні інтереси, матеріально-технічні можливості, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості тощо.

Основна її характеристика пов'язана з оптимальністю фізичних навантажень. Оптимальна рухова діяльність – це найкращий спосіб за допомогою м'язової роботи зберігати й підвищувати резервні можливості серця й усього організму, підтримувати на задовільному рівні функції м'язів і суглобів. Як недостатність, так і надмірність рухової діяльності впливають на здоров'я негативно. Оптимальна оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність забезпечує нормальне функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення всіх процесів життєдіяльності, частково компенсує вікові зміни в організмі.

О. Ажиппо та Г. Путятіна вважають, що соціальні проблеми в суспільстві безпосередньо пов'язані з питанням здоров'я нації. За статистичними даними, середня тривалість життя громадян України значно скоротилася [1].

Основні характеристики оздоровчо-рекреаційної рухової активності:

Комплексний вплив на організм. Оздоровча рухова активність сприяє розвитку всіх основних фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації. Завдяки цьому вона позитивно впливає на різні системи організму: Серцево-судинну: знижує ризик серцевих захворювань, підвищує витривалість серцевого м'яза. Дихальну: покращує функціонування легень, збільшує об'єм споживаного кисню. Опорно-рухову: зміцнює м'язи, суглоби і кістки, знижує ризик розвитку остеопорозу. Нервову: покращує координацію рухів, знижує рівень стресу і покращує психоемоційний стан.

Г.М. Бойко та Л.Б. Волошко вказують, що для досягнення виразного оздоровчого ефекту, виконання фізичних вправ має супроводжуватись значними енерговитратами й забезпечувати тривале рівномірне навантаження на систему дихання та кровообігу [2]. Це забезпечує постачання кисню тканинам, отже, вказує на виражену аеробну спрямованість вправ. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю й тривалістю занять, інтенсивністю та характером застосованих засобів, чергуванням режимів роботи і відпочинку. З метою забезпечення оздоровчої спрямованості рекреаційних занять, необхідно дотримуватись методичних принципів..

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність активно розвивається відповідно до змін у суспільстві, технологічного прогресу та нових наукових досягнень у сфері медицини,

фізіології та психології. Сучасні підходи орієнтовані на індивідуалізацію, інтеграцію новітніх технологій, соціальні тенденції та розширення методів фізичної активності.

Основні напрями сучасних підходів до оздоровчо-рекреаційної активності включають:

1. Індивідуалізація програм фізичної активності. Одним з основних сучасних підходів є персоналізація тренувальних програм. Усе частіше розробляються індивідуальні плани занять, які враховують:

- Вік: рівень фізичних можливостей різних вікових груп.
- Стать: відмінності в метаболізмі, гормональному фоні та фізичних можливостях.
- Фізичний стан: рівень підготовки, наявність захворювань або особливих потреб.
- Мета: схуднення, збільшення сили, покращення загального самопочуття чи психологічного стану.

Цей підхід дозволяє уникнути перевантажень і травм, а також досягти максимальної ефективності занять.

2. Використання технологій та гаджетів. Сучасні технології активно впроваджуються у сферу фізичної активності:

- Фітнес-трекери і смарт-годинники відслідковують фізичну активність, кількість кроків, пульс, спалені калорії та якість сну.
- Мобільні додатки для тренувань надають можливість займатися за індивідуальними програмами вдома або в залі, відстежуючи прогрес та коригуючи тренування в реальному часі.
- Віртуальні тренування: використання VR-технологій для занурення у тренувальні процеси або створення імітацій навколишнього середовища (наприклад, тренування на віртуальних схилах або бігових доріжках).

Ці технології допомагають мотивувати людей до активного способу життя, полегшують контроль за результатами та роблять процес тренувань більш захоплюючим.

3. Інтеграція з елементами здорового способу життя.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність все частіше поєднується з іншими складовими здорового способу життя:

- Збалансоване харчування: тренування часто супроводжуються рекомендаціями щодо раціону, який сприяє досягненню бажаних результатів (схуднення, збільшення м'язової маси тощо).
- Психологічна підтримка: тренування поєднуються з психологічними тренінгами, медитацією та релаксаційними практиками для зниження стресу та покращення психоемоційного стану.
- Сон та відновлення: увага приділяється режиму відпочинку, який є ключовим фактором для ефективного відновлення та запобігання травмам.

4. Функціональний тренінг став важливим компонентом оздоровчо-рекреаційної активності. Це підхід, що акцентує увагу на виконанні вправ, які відображають повсякденні рухи та покращують функціональні можливості тіла:

- Вправи на баланс, координацію, гнучкість та силу допомагають підготувати тіло до різних навантажень у реальному житті.
- Використовуються багатофункціональні тренажери, а також вправи з власною вагою, TRX, резинками та іншими допоміжними засобами.

Таким чином, сучасні підходи до оздоровчо-рекреаційної рухової активності зосереджені на індивідуалізації, використанні технологій, інтеграції з іншими аспектами здорового способу життя та розширенні можливостей фізичної активності. Ці підходи допомагають зробити фізичну активність більш ефективною, доступною та привабливою для людей різного віку та рівня підготовленості.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О., Путятіна Г. Діалектичний підхід до структурно-функціонального менеджменту в системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6. С. 7–10.

2. Бойко Г. М. Волошко Л. Б. Сучасні підходи до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення URL : <http://www.wayscience.com/wp-content/uploads/2018/10>.

ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ОРГАНІЗМ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Зеленська Анастасія Олександрівна

студентка фахової передвищої освіти, Харківський педагогічний фаховий коледж
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Каденко Ірина Валеріївна

кандидат педагогічних наук, доцент Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначено, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад [1, с.7]. Можна сказати, що здоровий спосіб життя – це фундамент для майбутнього дитини. Дошкільнята все «зчитують», тобто якщо казати, але не робити, то вони подумують а нащо це їм потрібно, якщо це просто слова. Тому коли ми кажемо дитині, що треба правильно харчуватись, займатися з спортом, робити зарядку зранку, щоб бути здоровими, то це повинні робити і самі дорослі, тим самим показувати приклад дитині, і тоді вона навіть сама захоче повторювати за дорослими. Ця тема була і буде актуальною завжди, бо саме від способу життя залежить здоров'я кожної людини, завдяки якому можна досягти довголіття.

Який же вплив здорового способу життя на організм на дітей?

Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини. Він передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття [4].

Якщо робити ранкову гімнастику, грати з дитиною в рухливі ігри, робити комплекси загально розвивальних вправ (ЗРВ), то зможемо спостерігати як у дитини покращиться її фізичний стан та розвиток, підвищаться захисні властивості та стійкості організму до різних захворювань. Також з самого раннього віку, коли дитина почала ходити важливо слідкувати за її поставою. Формування правильної постави та профілактики плоскостопості – одне з основних завдань фізичного виховання дітей. Правильна постава важлива не тільки з естетичного погляду, а ще й тому, що створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної системи, дихальної й травної систем, цілюще впливає на самопочуття дитини [2]. Для правильної постави повинно бути добре підібране взуття, підібраний за зростом стіл і стілець, щоб дитина коли сидить не стрибала і не крутилась на ньому. Активний спосіб життя сприяє правильній поставі та ще запобігає появі сколіозу. У дитини з'являється настрій коли виходить щось у спорті чого раніше вона не могла зробити, а також підвищується самооцінка, бо раніше не могла зробити те, що може зараз. Отже, на власному прикладі дитина зрозуміє що зможе все, якщо не буде зупинятися. Якщо віддати дитину на якусь спортивну секцію, то вона знайде там однодумців, з якими зможе ділитися своїми таємницями та думками, зможе навчитися працювати в команді (але залежить від секції, яку ви оберете разом з дитиною). Також, у дитини буде розвиватися пам'ять та сприймання, вона буде більш уважна в інших життєвих сферах.

Зазначимо, що не менш важливим для дотримання здорового способу життя – є сон, тому що під час сну відновлюються сили та енергія. Завдяки фізичним навантаженням

дитина буде приходити додому трохи втомлена, ввечері захоче спати і її сон буде міцним. Звичайно прогулянки на свіжому повітрі також відіграють важливу роль. На свіжому повітрі підвищується імунітет, бо коли ми гуляємо з дитиною в різну погоду, відповідно в різні пори року, то таким чином організм дитини кожен раз адаптується до різних погодних умов, таких як зміна температури. Під час прогулянок у дітей виникає багато запитань стосовно природи та тварин, які її оточують, таким чином у дітей розвивається допитливість та цікавість, а дорослий відповідаючи на запитання ще й розвиває та поповнює словник дітей.

Важливим спектром в житті є миття рук. Цей етап запобігає виникненню інфекцій та захворювань, бо деякі з них передаються через руки. Важливо привчати до цієї звички з раннього дитинства. Наголошувати на тому, що миємо руки після прогулянки, перед їжею та після, після відвідування туалету, та після того як погладимо тваринку. Також, регулярні фізичні заняття, правильне, збалансоване харчування, розпорядок дня знижують вірогідність різних хвороб.

Для дітей дошкільного віку дуже важливим є збалансоване харчування, тобто якщо дитина попросить купити їй смаколик в якому є цукор, а ви намагаєтеся давати їй альтернативи, то треба нагадати про них дитині. Але якщо дитина все ж таки хоче те, що обрала вона, то можна їй це дати, важливо в якій кількості. Бо якщо забороняти все «шкідливе», то згодом у дитини можуть виникнути розлади харчової поведінки (РХП), а з ними дуже важко жити, бо вони дуже впливають на психіку, ставлення людини до їжі та до самої себе. Цей розлад може проявлятися у різних формах: переїдання (коли людина їсть та ненавидить себе за це і їй соромно), булімія (це або спеціальне викликання блювоти, або вживання проносних), можуть призвести до анорексії, коли людина відмовляється від їжі задля «ідеальної» фігури. Але якщо виявити це та вчасно звернутися до спеціалістів, то можна вилікувати, принаймні щоб жити трохи спокійніше. Тому дуже важливо не ставити рамки, а просто мати збалансоване харчування для дітей. В раціоні підростаючого покоління треба додавати достатню кількість білків, жирів, вуглеводів та вітамінів.

Основними компонентами правильного харчування є білки, жири та вуглеводи. Вони забезпечують організм необхідною енергією та будівельним матеріалом для росту і розвитку клітин. Білки – це незамінні компоненти будь-якого здорового раціону, які містяться в м'ясі, рибі, яйцях, молоці, бобових та інших продуктах. Вони необхідні для збереження тканин організму, вироблення гормонів та ензимів, а також для підтримки імунної системи. Жири – це також важливий компонент раціону, який забезпечує організм необхідною енергією та сприяє засвоєнню жиророзчинних вітамінів. Жир міститься в рослинних оліях, рибі, м'ясі, горіхах та інших продуктах. Вуглеводи – це головне джерело енергії для організму. Вони містяться в хлібобулочних виробах, крупах, фруктах, овочах та інших продуктах. Вуглеводи поділяються на прості (цукор, мед, сиропи) та складні (крупяні, хлібні, макаронні вироби), але важливо обирати складні вуглеводи, оскільки вони забезпечують стабільний рівень цукру в крові та більше користуються для зберігання енергії в організмі [3].

Раціональне збалансоване харчування є дуже важливим для здоров'я нашого організму. Воно забезпечує нашому тілу необхідну кількість поживних речовин, вітамінів, мінералів та інших корисних речовин. Якщо ми не отримуємо достатньо необхідних поживних речовин, то наше тіло може почати відчувати втому, слабкість, різні захворювання та інші проблеми зі здоров'ям [3].

Отже, зазначимо що в дотриманні здорового способу життя важливу роль відіграють всі фактори (збалансоване харчування, сон, прогулянки, ЗРВ, спорт). Якщо прибрати щось з цього переліку, то вже буде не дуже гармонійний розвиток дитини.

Конституцією України визначено, що людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави. Формування здорового способу життя, виховання здорових, всебічно розвинених, патріотично налаштованих молодих громадян має стати державним пріоритетом, стрижнем, який об'єднає народ України в його намаганнях до національного відродження, повноцінного входження у світову спільноту. Якісний стан здоров'я молоді є показником цивілізованості держави [1, с.5].

Здоровий спосіб життя допомагає відчувати себе «легко», енергійно та бадьоро, майже завжди є запал щось робити протягом дня. Дитина з самого малечку буде розуміти що вона відповідальна за своє здоров'я, тобто займатися спортом, споживати їжу в якій багато вітамінів, дотримуватися режиму сну та гігієни чи робити все навпаки – це тільки її вибір, але від цього вибору залежить її майбутнє. Отже, завдання дорослих – створити сприятливі умови, виховувати любов до спорту та здорового способу життя, щоб підрастаюче покоління розуміло, що здоров'я – це найбільша цінність життя кожного з нас.

Список використаних джерел:

1. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації. 2018. – 100 с.
2. О.С. Причишин, М.В. Мармітко. Значення корегуючої гімнастики для формування постави (для вчителів): веб-сайт. URL: <https://disted.edu.vn.ua> (дата звернення: 27.01.25)
3. Що таке збалансоване харчування і чому воно важливе для здоров'я : веб-сайт. URL: <https://healthyfood.org.ua> (дата звернення: 27.01.25) Буковинський державний медичний університет. Основи здорового способу життя. URL: <https://www.bsmu.edu.ua> (дата звернення 05.02.25)

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Зеніна Ірина Володимирівна

кандидат пед. наук, доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Гаврилова Надія Михайлівна

старший викладач Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Кузьменко Наталія Вікторівна

старший викладач Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Вступ. Специфіка студентського життя характеризується великим обсягом інтелектуальної праці, що зумовлює обмеження необхідної рухової активності та відхилення в стані здоров'я здобувачів вищої освіти.

Для всіх вікових груп здобувачів вищої освіти нині характерні невисокі рівні фізичної підготовленості. Головними причинами цього є гіподинамія, зокрема, через нецікаві форми проведення занять, наявність шкідливих звичок, брак часу, відсутність прикладу батьків та фінансової змоги в багатьох сімей забезпечити цікаві й ефективні заняття певними видами спорту тощо. Недостатній інтерес і мотивація до занять із фізичного виховання підтвердили необхідність оптимізації традиційної форми і впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти [11].

Освітній процес має виховний, розвиваючий і формуючий вплив на особистість здобувача вищої освіти. Здобувач вищої освіти опановує певну систему наукових знань, практичних умінь і навичок, формує світогляд, розвиває фізичні здібності, тощо. Також важливим моментом є акцентування уваги на загальній фізичній та професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців. Саме впровадження новітніх оздоровчих технологій в освітній процес вищої школи дасть змогу більш ефективно сформувати навички культури здоров'я сучасного молодого покоління.

На шляху застосування інноваційних технологій є й певні проблеми, бо, як зазначає О.Я. Кібальник, практично відсутні науково-методичні розробки, які б давали змогу комплексно використовувати сучасні види рухової активності, наприклад заняття фітнесом, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять із молоддю залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які

сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та прагнення до здорового способу життя [7; 9].

Як зазначає О.Г. Глагошук, використання нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики (аеробіка, атлетична гімнастика, пілатес, йога) сприяють розвитку працездатності, витривалості та інших фізичних якостей здобувачів вищої освіти, підвищують інтерес молодих людей до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, розв'язуючи основні завдання процесу фізичного виховання [2; 7].

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій є безліч різноманітних напрямів та розроблених за цими напрямками фітнес-програм і аеробних технологій. Обов'язковою умовою постановки різноманітних фітнес-програм є їх відповідність методиці оздоровчого тренування. Адже оздоровчий ефект занять полягає у підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави, покращенні фізичної працездатності, що є важливими передумовами міцного здоров'я.

Сучасні фітнес-програми, як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчу, корекційну, так і рухово-кондиційну спрямованість. Фітнес-програми поділяються на такі, що сконцентровані на одному виді рухової активності, сполученні кількох видів рухової активності, сполученні одного або кількох видів рухової активності й різних факторів здорового способу життя, загартовування тіла.

Свою чергою фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути поділені за напрямками, в основу яких покладені такі класифікаційні ознаки: види фізичної активності аеробної спрямованості (домінування аеробних механізмів енергозабезпечення); оздоровчі види гімнастики (ритмічне виконання гімнастичних вправ у поєднанні зі стретчингом); фізичні дії силової спрямованості (аеробіка із силовими і швидко-силовими компонентами); рекреативні види рухової діяльності; засоби психоемоційної регуляції.

Для високого рівня проведення та результату застосування фітнесу можна підвищити інтенсивність кардіотренувань, для силових занять можна створювати програму для всіх основних груп м'язів – на одному занятті у вигляді колового тренування, або скласти програму вправ для конкретної групи м'язів на одному занятті [9; 10]. Особливе місце серед фітнес-програм посідає аеробіка як один з ефективних напрямів фізкультурно-оздоровчих заходів, заснованих на використанні різних вправ: ходьба, біг, ритміка, танці, гімнастичні вправи, легкі силові навантаження (наприклад, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, денс-аеробіка та інші). Нині серед студентської молоді набули поширення заняття з фітнесу, каланетики, стрейбінгу.

Вищевикладені фізкультурно-оздоровчі технології доступні, фінансово маловитратні, побудовані на природних рухах і з високим рівнем ефективності в збереженні і розвитку здоров'я, повною мірою відповідають вимогам і принципу оздоровчої спрямованості, можуть бути використані з метою оптимізації й застосування в традиційну систему фізичного виховання сучасних, оригінальних фізкультурно-оздоровчих технологій, програм, форм фізичної культури і тим самим оптимізувати її основні структурні параметри. Сучасні умови навчання і життя висувають підвищені вимоги до здоров'я здобувачів вищої освіти, підтримання якого на високому рівні можливе лише за умов організації достатньої фізичної активності, зокрема, шляхом використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням.

Модернізація системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності сприяє підвищенню інтересу здобувачів вищої освіти до освітньо-виховного процесу, дає змогу покращити рівень здоров'я, фізичної підготовленості, забезпечує залучення здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формує в них потреби у фізичному розвитку, сприяє підвищенню розумової працездатності та покращенню показників навчальної діяльності. Новітні технології в організації освітньої та виховної роботи можуть

не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять фізичними вправами, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись.

Висновки. Таким чином, використання інноваційних технологій в організації фізичного виховання та їх елементів допомагає збільшити обсяг рухової активності здобувачів вищої освіти, більш продуктивно й корисно вирішувати завдання процесу фізичного виховання, зміцнювати здоров'я та забезпечувати розвиток рухових якостей, підвищувати інтерес здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою.

Список використаних джерел:

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.А. Усачов. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література. 2008. С. 320–354.
2. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2008. № 1. С. 41–46.
3. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді. [Електронне видання]: тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти (Вінниця, 25 березня 2019) / від.ред. С.В. Сальникова, А.А. Бондар, М.І. Пуздім. 2019. Вінниця. С. 33. Режим доступу: http://www.vtei.com.ua/images/2019/KF/25_03_2019.pdf
4. Долгова Н. О. Інноваційні технології як засіб організації процесу фізичного виховання в університетах Польщі // Витоки педагогічної майстерності. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка. 2011. 8(1). С. 114–118.
5. Зеленський Р. М. Шляхи оптимізації викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у ВНЗ // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2016. (46). Харків. С. 55-63.
6. Інноваційні підходи до фізичного виховання та спорту студентської молоді // Матеріали регіонального науково-практичного семінару / за заг. ред. Огністого О.В., Тернопіль: В-у СМТ «ТАЙП». 2014. 168 с
7. Карпюк І. Соціально-педагогічний аналіз системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Молода спортивна наука України : збірник наук. праць із фіз. культури та спорту. Львів : [б. в.], 2006. Вип. 10. Т. 3. С. 62–65.
8. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2010. Т. 1. 422 с.
9. Муравов І. Стимуляція ініціативи студентів до фізичного виховання / Е. Буліч, І. Карпюк, М. Кобза. Молода спортивна наука України : збірник наук. праць із фіз. культури та спорту. Львів : [б. в.], 2007. Вип. 11. Т. 5. С. 226–230. 10. Чаплигін В.П. Фізична культура і спорт: шляхи формування оздоровчих стратегій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2004. № 20. С. 53–59.
11. Осіпова І. В., Пастернацький, В. В., Бандура В. А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес). DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.12> Режим доступу: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2020/72/part_1/14.pdf

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФІЛАКТИЦІ ХВОРОБ ТРАВНОЇ СИСТЕМИ

Зінченко Олександр Васильович

здобувач 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Шермет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Проблеми, пов'язані із захворюваннями травної системи, залишаються актуальними в сучасному суспільстві через поширеність незбалансованого харчування, низьку фізичну активність та підвищений рівень стресу. Незважаючи на значні успіхи, досягнуті в сучасній науці, відбувається «неухильне поширення захворювань органів травлення, особливо серед дитячого населення – з 60-80% до 140-200%» [4, с. 125]. Після серцево-судинних захворювань «хвороби органів травлення займають шосте місце за причиною смерті у світі» [3, с. 18]. Тому впровадження оздоровчих технологій є важливим напрямом збереження здоров'я та підвищення якості життя населення.

На формування показника захворюваності на хвороби травної системи значно впливає рівень захворюваності на виразкову хворобу шлунка та дванадцятипалої кишки. За даними світової статистики, які наводить Ю. Степанов, виразкова хвороба «є одним із захворювань внутрішніх органів (6,0-10,0%), яке зустрічається найчастіше, але в розвинутих країнах в останні роки відзначається суттєве зниження захворюваності та зменшення частоти тяжких ускладнень. У значній мірі це зумовлено покращенням діагностики та підвищенням ефективності консервативного лікування. В Україні захворюваність на виразкову хворобу залишається високою» [5, с. 10].

Так за даними Центру громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України, «щорічно на диспансерному спостереженні знаходяться майже 1 млн хворих на виразкову хворобу, кожний другий лікується в стаціонарі, більше третини користуються листком непрацездатності повторно» [6]. На жаль, починаючи з 2020 року, у зв'язку з пандемією COVID-19 та подальшою ескалацією російсько-українського збройного конфлікту, отримання даних щодо захворюваності серед дитячого населення стало неможливим.

У контексті профілактики хвороб травної системи сучасні оздоровчі технології ґрунтуються на комплексному підході [1], який включає корекцію харчування, підвищення рівня фізичної активності, використання психофізичних практик та нормалізацію біоритмів організму. Особливу увагу приділяють оздоровчому харчуванню, яке передбачає включення до раціону продуктів, багатих на клітковину, пробіотики та вітаміни групи В, що позитивно впливають на мікрофлору кишечника та загальний стан шлунково-кишкового тракту.

Фізична активність є одним із ключових чинників профілактики хвороб травної системи. Регулярні фізичні вправи сприяють покращенню перистальтики кишечника, нормалізації обміну речовин та зниженню рівня запальних процесів у травному тракті. Особливо ефективними є методики дихальної гімнастики, йоги та пілатесу, які поєднують фізичну активність із психоемоційним розслабленням.

Психоемоційний стан людини також відіграє важливу роль у розвитку гастроентерологічних захворювань [2]. Хронічний стрес може спричиняти гастрит, виразкову хворобу шлунка та синдром подразненого кишечника. Тому у профілактиці захворювань травної системи доцільним є використання методик медитації, аутотренінгу, релаксаційних технік та когнітивно-поведінкової терапії.

Не менш важливим є нормалізація режиму дня та формування здорових звичок, зокрема дотримання режиму харчування та забезпечення достатнього рівня сну. Біоритмологічний підхід дозволяє покращити роботу травної системи, оптимізувати синхронізацію фізіологічних процесів та сприяти загальному оздоровленню організму.

Висновки. Оздоровчі технології є ефективним засобом запобігання патологіям шлунково-кишкового тракту. Комплексний підхід, що поєднує раціональне харчування, фізичну активність, психоемоційний баланс та дотримання режиму дня, сприяє підтримці здоров'я та підвищенню якості життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі включають розробку персоналізованих програм профілактики з урахуванням генетичних та метаболічних особливостей організму, впровадження цифрових технологій для моніторингу стану здоров'я, а також вивчення впливу мікробіому кишечника на загальний рівень фізичного та психічного добробуту. Подальші наукові розвідки дозволять підвищити ефективність

існуючих методик та розширити можливості їх застосування в практиці здоров'яформувальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Білик В.Г., Шеремет І.В., Василенко К.С. Особливості формування змісту дисципліни «Сучасні валеологічні технології» як обов'язкового освітнього компонента у професійній підготовці студентів ОПП «Здоров'я людини та фізична рекреація». *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3К (176). С. 87-91.
2. Кваша В.А., Челнокова М.С. Особливості психокорекції емоційного стану учнів молодшого шкільного віку методами арт-терапії. *Актуальні проблеми освіти XXI століття: матеріали Всеукраїнської науково-практичної студентської інтернет-конференції* (14 травня 2021 року). К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 30-34.
3. Литвинова О. Н., Крилова Г. О. Аналіз особливостей поширеності та захворюваності хвороб органів травлення серед дітей. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. Вип. (4). С. 18-22. <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.4.14421>
4. Мельник Д. В. Виразкова хвороба дванадцятипалої кишки у дітей шкільного віку (огляд літератури). *Сімейна медицина*. 2018. Вип.3. С. 125-128.
5. Степанов Ю.М. Хвороби органів травлення та гастроентерологічна допомога населенню України: здобутки, проблеми та шляхи їх вирішення. *Здоров'я України (Гастроентерологія)*. 2014. Вип. 3. С. 10–11.
6. Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України [Електронний ресурс]. URK: <http://medstat.gov.ua/ukr/main.html>

МОЗКОВІ МЕХАНІЗМИ ЗАЇКАННЯ У ДІТЕЙ

Зозуля Яна Андріївна

здобувач освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Каденко Ірина Валеріївна

кандидат педагогічних наук, доцент Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Актуальність проблеми полягає у тому, що наразі Україна перебуває у часі війни за свою свободу та незалежність. Війна – це важке випробування не лише для дорослих, але і для дітей. Одним з наслідків спостереження дітьми воєнних дій є страждання дитячої психіки і наслідком є розвиток або загострення заїкання. Сильний стрес і страх від вибухів, сирени, втрати рідних та зміна середовища перебування і режиму життя створює сильне психоемоційне напруження. Дитина може відчувати постійний страх, що впливає на роботу нервової системи та має свої негативні наслідки для здоров'я. Особливо це стосується тих людей, які мають вразливу нервову систему, що у свою чергу є характерною для дітей із порушенням мовлення. Для здійснення кваліфікованої логопедичної та психокорекційної допомоги, а також психолого-педагогічного супроводу дітей, які мають заїкання, необхідне розуміння та вивчення мозкових механізмів даного процесу. Саме це зумовлює актуальність даної проблеми та є метою публікації [4, с.1-5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням психолого-педагогічних особливостей дітей, які мають тяжкі порушення мовлення, зокрема заїкання, займалися багато українських та закордонних вчених. Нашу увагу привернули роботи Ю.В. Рібцун, яка у свої роботах наголошує на актуальності проблеми заїкання у дітей та її посилення в наш час через воєнні дії в Україні. Фактори стресу несуть значущий вплив на мовлення та розвиток дітей з особливими освітніми потребами. Але науковця наголошує на тому, що і діти, що не мали порушень, через вплив стресу могли набути мутизму мовлення, заїкання, труднощів голосового оформлення, дислексію та дисграфію [4, с. 9-12].

Ю.В. Рібцун зазначає, що заїкання у дітей може розвинутиись завдяки факторам стресу через втрату або смерть рідної людини, найріднішими для дитини є батьки. У своїх роботах, що присвячені психолого-педагогічній допомозі дітям із тяжкими порушеннями мовлення, зокрема заїканням, автор описує, як саме можна зрозуміти, що діти з особливими потребами, переживають втрату та потребують допомоги. Це відображається у поведінці дитини (різкі зміни, збудливість, непритаманна їй реакція), в ігровій діяльності (відтворення сюжету в іграх), мовленнєвих особливостях (мовчазність), сні (страшні сновидіння, тривожний сон). В залежності від віку діти по-різному переживають втрату. У віці до двох років дитина реагує на емоційний стан дорослого, проявляє плаксивість, можливе порушення травної та сечовивідної систем дитини. Приблизно з трьох років дитина може розуміти, що важливий дорослий може бути тимчасово відсутній та почати шукати його. Діти віком від трьох до п'яти років, ще не усвідомлюють, що таке смерть, тому батькам або близьким, хто опікується дитиною варто правильно пояснити. Але все одно у наслідок глибоких переживань дитина може стикнутися зі змінами настрою, мовленнєвими труднощами, тривожністю, почуттям провини, больовими відчуттями у тілі. Потрібно переконати дитину, що вона не має жодної причетності до причин того, що сталося, (бо для дитячої психіки властиво шукати причину тому, що відбувається, в собі), підтримати та сказати, що її люблять. У віковому періоді від 6 до 8 років діти реагують більш усвідомлено, з'являється почуття невизначеності, агресія, грубість до оточуючих. Можуть виникати проблеми із самоідентифікацією, коли дитина намагається привласнити роль померлого [4, с. 28-31].

Розвиток головного мозку у дітей відбувається поступово. Перехід від нижчого до вищого рівня розвитку відбувається при асиміляції та інтеграції, що обумовлено рівнями психологічної діяльності і нейробіологічними законами. Існує три етапи формування міжпівкульної взаємодії, що відбуваються впродовж онтогенезу людини. Отже, на першому етапі, коли дитина досягає віку 2-3 років відбувається поступове встановлення соматичного, афективного та когнітивного статусу, також відбувається механізм імпринтингу у поведінці та у мовленні. Це відбувається завдяки гуморальним, фізіологічним і хімічним процесам у головному мозку дитини. По досягненню 7-8 річного віку одна з півкуль починає домінувати, і це забезпечує створення навчальної, зокрема і мовленнєвої діяльності, удосконалення та набуття інтелектуальних функцій та засвоєння інформації. Третій етап включає в себе стабілізацію довільної уваги, удосконалення процесів регуляції, покращення соціальної адаптації. Це відбувається у 8 - 15 років. На цьому етапі покращується стійкість взаємодій, таких як міжпредметні зв'язки та соціально-комунікативні інтенції. Для загального гармонійного розвитку мови обидва механізми повинні взаємодіяти та взаємодіяти. Однак переоцінюється наслідками негативних зовнішніх та внутрішніх факторів правої півкулі, що призводить до помилок у ритмічному компоненті і пошкоджується. Вчені в галузі неврології та нейропсихології показали, що функціональна асиметрія в мозку, порушення інтегративних міжпівкульних зв'язків, ушкодження мовленнєво-моторних ділянок кори головного мозку можуть спричинити появу заїкання [2, с. 28-34].

Заїкання не з'являється через одну причину, частим є комплексний вплив факторів, як екзогенних, так і ендогенних. Науковці виділяють дві групи причин заїкання: перша – ті, що впливають на його виникнення, друга – ті, що саме викликають його. До першої групи причин відносять невротичну обтяженість дитини, підвищену збудливість, вразливість нервової системи до травмуючих обставин, боязкість людини, сором'язливість, навіюваність думок, і безпосередньо ураження головного мозку, які у свою чергу послаблюють роботу центральної нервової системи. Ці причини є підґрунтям для виникнення мовленнєвих порушень, а саме заїкання. Друга група причин – це анатомо-фізіологічні (наприклад, ушкодження або захворювання центральної нервової системи), психічні та соціальні (гостра психічна травма, неправильне виховання в сім'ї, неправильне формування мовлення). Заїкання виникає на певній ланці формування мовлення дитини, цей період збігається з дозріванням фізіологічних і психічних функцій особистості. Існує дві форми заїкання: неврозоподібна (з'являється без обставин, що травмували психіку; має перебіг подібний напливам, а періоду вільного від судом немає; порушується координація рухів, вони стають

не розмірені) та невротична (виникає, коли фразове мовлення сформоване; з'являється через гостру психічну травму або тривалу психологічну травматизацію; у дітей з такою формою заїкання відсутня патологія внутрішньоутробного розвитку або травми при пологах; в онтогенезі спостерігається раннє формування мовленнєвих навичок, темп мовлення швидкий) [1, с.102-104].

Заїкання важко усунути, воно травмує психіку дитини, гальмує правильний перебіг її виховання, заважає комунікації з однолітками та зі старшими людьми, ускладнює взаємини з оточуючими. Зовні заїкання проявляється, як судоми м'язів тих, чи інших органів мови (губи, язик, м'яке піднебіння, гортань, грудні м'язи, діафрагма, черевні м'язи) в момент мовлення. У сучасній логопедії заїкання окреслюється порушенням темпоритмічної організації мовлення, обумовлену судомним станом м'язів мовного апарату. Це мовленнєве порушення має вплив на формування гностичних функцій, особливо зорової та слухової. Веде за собою знижену спостережливість, низьку здатність до переключень, нестійкість у виконанні довготривалої роботи. Діти із заїканням часто розгублені та нерішучі. Щоб зв'язне висловлювання зберігало свої структурно-сміслові особливості, необхідно вміти зберігати в короткочасній пам'яті зміст уже вимовлених речень і ознаки, що дозволяють утворювати наступні речення. Труднощі із запам'ятовуванням потрібних слів у дітей, які заїкаються, та значно довший час для завершення мови можуть призвести до більшого заїкання. Мовлення дітей, які заїкаються, характеризується труднощами збереження наміру при говорінні, незв'язністю, переривчастістю, порушенням послідовності викладу [3, с.112].

Деякі батьки соромляться здатності дитини говорити, особливо перед знайомими, і тому вимагають, щоб дитина мовчала або говорила без угаву, що було неможливо до відвідування логопеда. Труднощі потрібно долати, а не приховувати. Тому батьки повинні стежити за якістю свого мовлення, говорити спокійно і чітко, уважно і доброзичливо слухати дітей, допомагати їм подолати невпевненість, тривогу і страх, комфортно почуватися в компанії друзів, разом намагаючись плавно почати або закінчити речення, не акцентуючи увагу на можливих помилках. Корекційно-розвивальна робота логопеда та практичного психолога обмежена в часі (декілька разів на тиждень) та просторі (в умовах профільного кабінету), тому під керівництвом батьків діти, які заїкаються, зобов'язані виконувати вправи, які сприяють закріпленню набутих знань та вдосконаленню набутих умінь і навичок [5, с.4-5].

Отже, з вищезазначеного можна зробити висновок, що посилення проявів тяжких порушень мовлення, зокрема заїкання, є дуже актуальним у наш час, що характеризується кризовими викликами. Діти, які мають заїкання, потребують посиленої психолого-педагогічної уваги з боку спеціалістів та підтримки зі сторони батьків та значимих дорослих. Для цього необхідно поширювати та поглиблювати обізнаність щодо природи та клінічних основ даного порушення, зокрема мозкових механізмів заїкання у дітей. Під час аналізу нами було встановлено, що основними мозковими механізмами, які впливають на появу заїкання, є порушення роботи центральної нервової системи, що може бути викликане багатьма факторами впливу.

Список використаних джерел:

1. Дитина з особливими освітніми потребами: методичні та психолого-педагогічні аспекти розвитку, навчання і виховання: навч.-метод. посібник / Бойчук Ю.Д., Сіліна Г.О. та ін.; за заг. ред. Покроєвої Л.Д. Харків: Харківська академія неперервної освіти: Точка, 2014. 292 с.
2. Рібцун Ю. В. *Заїкання: підтримка дитини з особливими мовленнєвими потребами в освітньому середовищі* : навч.-метод. посіб. К. : ФОП Цибульська В. О., 2023. 272 с.
3. Рібцун Ю.В. *Логопсихосинергетичний портрет дитини із заїканням*: навч.-метод. посіб. К. : ФОП Цибульська В. О., 2023. 112с.
4. Рібцун Ю. В. *Психолого-педагогічна підтримка дітей із заїканням в умовах війни*: навч.-метод. посіб. К. : ФОП Цибульська В. О., 2023. 132 с.
5. Рібцун Ю. В. *Роль родинного виховання у психо-мовленнєвому розвитку дітей із заїканням. Сучасні теоретичні й прикладні контексти спеціальної та інклюзивної освіти* : зб. тез

доповідей III Всеукр. наук.-практ. конф.(24-26 травня 2023 р., м. Луцьк). Луцьк, 2023. С. 255-261.
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735839>

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Зубченко Людмила Вікторівна

доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання природничого
факультету Криворізького державного педагогічного університету

Війна в Україні стала складним і своєрідним випробуванням як для студентської молоді, так і для сфери освіти у цілому, адже це сектор, що відіграє надважливу роль у подоланні її негативних наслідків та відновленні здоров'я молоді зокрема та суспільства у цілому. В аспекті істотного погіршення психофізичного стану студентської молоді питання збереження її здоров'я неможливо розглядати поза контекстом фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти [4, с. 262]. Навчання у сучасних закладах вищої освіти під час війни характеризується значною емоційною та інтелектуальною інтенсивністю, гіпокінезією, наявністю стресових ситуацій [3, с. 386].

Крім того, такі фактори ризику здоров'я як куріння і зловживання алкоголем призводять до зниження рівня відповідальності студентів за збереження власного здоров'я та формування навичок здорового способу життя. Отож, виникає потреба в пошуку нових дієвих засобів і методів для вирішення проблем залучення та зацікавленості студентської молоді до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю [3, с. 386].

Аналіз багатьох наукових досліджень Л. Волкова, Л. Долженко, О.Дубогай, М. Зубалій, Т.Івчатова, І.Карпова, О. Качан, Ю. Соболев, Л.Сущенко [1, 2, 3, 4] присвячені проблемам формування здорового способу життя, зміцнення та збереження здоров'я засобами фізичної культури, пошукам методів та заходів, спрямованих на підтримку й зміцнення здоров'я сучасної молоді, нормальному, відповідно віку фізичному розвитку. Різним аспектам удосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді присвячені роботи Т.Круцевич, Н.Москаленко, О.Отравенко, В.Селуянова, Б. Шияна.

У науково-практичних роботах поняття «здоров'язбережувальні технології» розуміють як сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної взаємодії.

Сутність здоров'язбережувальних технологій Т.Бойченко вбачає у проведенні відповідних коригуючих, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів з метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров'я, навичок здорового способу життя [1, с.195].

Серед існуючих здоров'язбережувальних технологій, особливу популярність у молодіжному студентському середовищі набули заняття фітнесом як ефективним засобом пропаганди здорового стилю життя, а також засобом формування престижного іміджу. Зростає роль фізичних вправ у зміцненні здоров'я, профілактиці різноманітних захворювань, організації дозвілля, продовженні життя та творчої активності [2, с.111].

Саме тому у процесі навчальних занять з фізичного виховання, а також в ході фізкультурно-оздоровчої діяльності із здобувачами вищої освіти викладачами кафедри фізичної культури та методики її викладання КДПУ для пропаганди здорового стилю життя й зняття психоемоційної напруги застосовуються заняття фітнесом, а саме фітбол-аеробікою.

Фітбол-аеробіка - це один з напрямків аеробіки, де в якості основного снаряда для виконання вправ виступають еластичні м'ячі різної величини. Вона належить до сучасних інноваційних оздоровчих технологій, що спрямовані на оздоровлення та гармонійний фізичний розвиток людини.

Основний інструмент фітбол-аеробіки - великий і легкий пружний м'яч, ще зветься фітболом. Фітболи –спеціальні гімнастичні м'ячі діаметром 45 см, 75 см та 95 см, що здатні витримувати вагу до 300 кг. Фітбол в перекладі з англійської означає «м'яч для опори», який використовується в оздоровчих цілях. Він може використовуватися в комплексах вправ як предмет, опора або снаряд [2].

Для занять фітбол-аеробікою не потрібно ніяких дорогих пристосувань, з усієї екіпіровки на занятті потрібно лише спортивна форма з легкої натуральної тканини (футболка і шорти), хороші кросівки (гнучкі, з підошвою, яка не ковзає) та сам фітбол (пружний м'яч) [3, с. 31-32].

Як зазначає Т.Шестакова [4], вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів та функцію рівноваги, надають стимулюючий вплив на обмін речовин організму, активізують моторно-вісцеральні рефлекси.

Загалом, структура заняття фітбол-аеробікою складається з наступних етапів: 1) *Підготовча частина* (проводиться без м'ячів, використовуються різні види ходьби, бігу, які сприяють розігріву організму кожного здобувача та створюють позитивний емоційний настрій: загальнорозвиваючі вправи (ходьба, біг, повороти, нахили); загальнорозвиваючі вправи сидячи на м'ячі без предметів, а також основи хореографії (позиції рук, ніг і ін.): танцювальні кроки; 2) *Основна частина* (включає в себе комплекс загальнорозвиваючих вправ на фітболах). Вправи, які виконують здобувачі з різних вихідних положень (лежачи на фітболі грудьми, на спині, на боку, сидячи): вправи на формування правильної постави; укріплення м'язів рук і плечового поясу; укріплення м'язів черевного пресу; укріплення м'язів спини і тазу; укріплення м'язів ніг; розвиток координації рухів; вправи на збереження рівноваги; 3) *Заклучна частина* містить вправи на розслаблення: дихальні вправи; вправи, що сприяють підвищенню емоційного стану молоді [3].

Включення у програму занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти КДПУ фітбол-аеробіки підвищує інтерес та зацікавленість молоді до спільної рухової діяльності, регулярних занять фізичними вправами, а також стимулювало інтерес до самостійних занять цим видом фітнесу.

Список використаних джерел:

1. Качан. О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посіб. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
2. Митчик О.П., Тарасюк В.Й., Мороз М.С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. Київ, 2023. Вип. 1. С. 110-114. Режим доступу: <http://www.academystudies.volyn.ua/index.php/pedagogy/article/view/454/428>
3. Сазанова І.О., Дорошенко Е.Ю., Гурєєва А.М. Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ: навч.-метод. посіб. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. 80 с.
4. Сніжко Ю.А. Оздоровлення студентської молоді як складник процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Т.Шевченка. Педагогічні науки*. Кременець. 2021. Вип.17. С. 262-272. Режим доступу: <http://journals.kogpa.te.ua/index.php/pedagogy/article/view/116/105>

АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ ДО УМОВ ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Ігнатенко Сергій Анатолійович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Кузьменко Олександр Петрович

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Боряк Сергій Володимирович

здобувач 1-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

На сучасному етапі розвитку освітньої системи існує гостра потреба знизити психологічні навантаження і підвищити рівень адаптованого до сучасних шкільних вимог у учнів, які відчувають у цьому необхідність. У зв'язку з цим спостерігається пошук найбільш ефективних форм і методів зміцнення здоров'я на основі рекреаційних занять. Однак проблема соціальної адаптації у дітей шкільного віку до нових для них шкільних умов, є мало дослідженою, особливо у сфері фізичної рекреації.

Говорячи про фізичну рекреацію, не можна обійти питання про психологічні навантаження у зв'язку з навчальною діяльністю школярів. В цьому випадку рекреаційна фізична активність розглядається як адаптованість дітей до шкільних умов у процесі рекреаційних занять. Для ефективної реалізації процесу адаптації дитини до шкільних умов були обрані види спорту парної взаємодії, тому що рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку повинні бути спрямовані на активізацію фізичних та психічних здібностей, на навчання спільній діяльності, пробуджувати інтерес до виконуваної діяльності, нести в собі емоційне забарвлення.

Аналіз та узагальнення даних літературних джерел дозволили визначити перелік рекреаційних занять з школярами при їх адаптації до шкільних умов, а також показали, що загальним у походженні порушень адаптації головним чином є агресивність і негативізм у поведінці, що призводять до соціальної та психічної дезадаптації. (У М Махова, 2000, М Е Маслова, 2001, А А Реан, 2003). [2].

Психологічна готовність до школи формується поступово з моменту народження дитини — у спілкуванні з дорослими і однолітками, у грі, у спільній праці та дошкільному навчанні. Відомо, що діти в одному класі дуже відрізняються один від одного. Тому центральним фактом в індивідуальних особливостях людини є його здібності. Формування здібностей має свої особливості на кожному віковому етапі і тісно пов'язане з розвитком інтересів дитини, самооцінкою її успіхів або невдач у тій чи іншій діяльності.

Аналіз проблем, пов'язаних з адаптацією дитини, показує, що при їх різноманітності вони зводяться в основному до трьох моментів:

- 1) виявленню причин різноманітних труднощів у навчально-виховній роботі з учнями;
- 2) подолання та профілактиці відхилень в інтелектуальному та особистісному розвитку школярів;
- 3) допомоги у вирішенні складних питань, конфліктних ситуацій.

Термін «адаптація» виник у межах фізіологічної науки і ставився до процесу пристосування слухового чи зорового аналізатора до дії подразника. Соціально-психологічна адаптація розглядається як пристосування до складного середовища, в якому взаємини між людьми переплітаються в різноманітних поєднаннях і знаходяться в постійній динаміці. граничні мікросоціальні умови і кожен раз йому необхідно виробляти для цих умов нові форми поведінки. Вплив на організм факторів зовнішнього середовища, вантаж нових взаємовідносин змінюють в першу чергу стан психічної сфери дитини нею внутрішній елемент. Діяльність всієї системи психологічної адаптації забезпечується синхронним функціонуванням різних відділів організму, сполучених складними міжфункціональними зв'язками, формування яких відбувається в онтогенезі. [1].

Процес соціально - психологічної адаптації передбачає успішність навчальної діяльності дитини та її орієнтування в існуючій на даний момент у суспільстві системі соціальних ролей. У учнів, які мають труднощі в процесі соціально-психологічної адаптації, виявлено різні форми агресивних і депресивних порушень в емоційній сфері, які негативно впливають на процес адаптації дітей до школи. [3].

Основними характеристиками, що необхідні для визначення учнів з дезадаптацією соціальної поведінки у школярів є:

- негативні відхилення у сфері засвоєння шкільних норм поведінки, як під час навчальної діяльності, так і поза нею;
- відхилення та порушення у сфері соціальних контактів, як з дорослими (вчителями), так і зі своїми однолітками (однокласниками);
- низький рівень самооцінки у учнів, недостатній розвиток рівня домагань, порушення комунікації в класі, а також відсутність прагнення зайняти певний статус, як одного з реально діючих мотивів поліпшення;
- несприятливий емоційний фон, підвищена емоційна лабільність, викликані дратівливістю та нестійкістю настрою;
- відносно невисокий рівень інтелектуального розвитку;
- високий рівень особистісної тривожності, низький рівень рухливості нервових процесів та працездатності;
- недостатній рівень продуктивності уваги та пам'яті, низький рівень активності, - дратівливість, депресивність, неврівноваженість, замкнутість. [4].

Адаптовані учні на відміну від дезадаптованих дітей мають більш високий рівень продуктивності уваги, інтелектуального розвитку, вербального мислення та слухової пам'яті. Також є відмінності за рядом соціальних показників, які позитивно виявляються у адаптованих дітей (схема соціальної адаптації), у тому числі в соціальній активності (за параметрами соціометрії - кількість виборів), задоволеність від перебування в школі (самооцінка дітей).

У дезадаптованих учнів, які займаються певними видами фізичної рекреації, відбувається формування якісних взаємовідносин у соціумі, соціальних норм, цінностей, поведінки, а також виробляються позиції активної взаємодії особи дитини з навколишнім соціальним середовищем через відчуття себе в цьому середовищі. Учні, що займаються запропонованими видами рухової рекреації, успішно адаптувалися до умов шкільного середовища та успішно налагоджували соціальні контакти. [5].

Список використаних джерел:

1. Дзюбо Л.В. Психологічні особливості ранньої дезадаптації і шляхи її подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова психологія» / Л. В. Дзюбо. – К., 2000. – 18 с.
2. Кашуба В.О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В.О.Кашуба, Н.М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. [за ред. проф. С.С.Єрмакова]. – Х.: ХДФДМ (ХХП), 2010. – №1. – С.71–73.
3. Круцевич Т. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема / Т. Круцевич, О. Андрєєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 5-13. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2013_1_2.
4. Badarne Zada The psychopedagogical conditions and methods for kindergarten children' adjustment to elementary school in Israel : doctoral thesis in pedagogical sciences : 531.01 - General theory of education / Zada Badarne. - Chisinau, 2016. – 136 p. - http://www.cnaa.md/files/theses/2016/24726/badarne_zada_thesis.pdf.
5. Kashuba, V.O. Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education / Kashuba, V.O., Goncharova, N.N., Butenko, H.O. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2016. – № 2. – pp. 19-25. doi:10.15561/18189172.2016.0203

АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ПЛАВАННЯ НА ЗНИЖЕННЯ БОЛЮ В СПИНІ ТА ПОКРАЩЕННЯ ПОСТАВИ

Качур Євген Юрійович

кандидат медичних наук, доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Завальнюк Нікіта Вячеславович

студент 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сущенко Людмила Петрівна

докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість «вражених» остеохондрозом невинно зростає в усіх без винятку країнах світу, а сама хвороба стала серйозною медичною та соціально-економічною проблемою. Україна, на жаль, серед лідерів цього негативного процесу.

За даними ВООЗ, захворювання опорно-рухового апарату, як причина інвалідності та смертності, посідає 4-те місце у світі після серцево-судинних, онкологічних захворювань та цукрового діабету. За статистикою, кожний п'ятий мешканець земної кулі страждає від болю у спині, а частка остеохондрозу при цьому становить до 90%.

Внаслідок обмеження рухової активності, в організмі виникає багато різних несприятливих змін, які призводять до порушень в діяльності усіх систем організму. Саме тому, пошук дійових факторів відновлювальної спрямованості на зміцнення здоров'я – є сьогодні актуальною проблемою.

Питання, пов'язані з плаванням, розглядали такі вітчизняні вчені, як О.Є. Антонова, Л.В. Голеніщева, Г. О. Горяна, Н.О. Івасик, В.А. Кашуба, та ін.

Проблемі застосування плавання як засобу фітнес-технологій приділили увагу зарубіжні вчені, як D. Aksamit, F. Benedek, C. D'anna, H. Danshmandi, A. Derikvandi та ін.

Інноваційність плавання як сучасної фітнес-системи полягає у його багатофункціональності: цей вид активності підходить для людей різного віку та рівня підготовки, а також може застосовуватись для досягнення різноманітних цілей – від схуднення до реабілітації після травм.

Засоби і методи плавання є ефективним інструментом для підтримки та відновлення фізичного стану людини, завдяки поєднанню аеробних і анаеробних навантажень, які впливають на основні системи організму. Плавання допомагає розвивати м'язи, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, а також сприяє покращенню координації та гнучкості. Вода діє як природний опір, що знижує навантаження на суглоби, роблячи плавання особливо корисним для людей з травмами або проблемами опорно-рухового апарату.

Остеохондроз хребта є одним із поширених захворювань опорно-рухового апарату та нервової системи. Це дегенеративно-дистрофічні зміни міжхребцевих дисків з наступним ураженням тіла суміжних хребців, міжхребцевих суглобів і зв'язкового апарату. Найчастіше страждають міжхребцеві диски, що найбільше навантажуються – нижньопоперекові та нижньошийні.

Л. В. Голеніщева вважає, що єдиного погляду на виникнення цієї хвороби не має, хоча деякі причини що призводять до її появи можна виділити: тяжка фізична праця; малорухомий спосіб життя; ожиріння різного ступеня; різні травми та забиття спини; порушення метаболізму (обміну речовин); генетична спадковість; неправильне (незбалансоване) харчування; різні порушення постави; шкідливі звички; професійний спорт; вікові зміни; гормональні, ендокринні порушення (клімакс); погана екологія; ряд інших факторів. Розрізняють шийний, грудний та попереково-крижовий остеохондроз [1].

F.Benedek вважає, що однією з найважливіших цілей профілактики та лікування – є укріплення м'язового корсету, тому що основною причиною розвитку остеохондрозу є слабкість м'язів, сидячий та малорухомий спосіб життя [3]. Плавання – це найкращий вибір в цьому випадку. Термічний вплив води полягає в тому, що в холодному середовищі підвищується стійкість організму до несприятливих факторів середовища (застуди, переохолодження), і організм загартовується, що має важливе значення для хворих на

остеохондроз. При обмеженні рухливості в суглобах, зниження сили м'язів, що супроводжуються відчуттями болю, лікувальна гімнастика в басейні має перед вправами на суші великі переваги [3].

Реабілітація у воді – це спеціалізовані програми, що використовують плавання і вправи у воді для відновлення після травм або захворювань. Завдяки унікальним властивостям водного середовища, реабілітаційні програми включають вправи, які не можуть бути виконані на суші через високий ризик травмування.

Засоби плавання – це всі види рухової активності, що виконуються у воді, які використовуються для оздоровлення або реабілітації. Вони можуть включати різні стилі плавання (кроль, брас, батерфляй, плавання на спині), аквааеробіку, а також спеціалізовані водні вправи. Вода в таких вправах виступає як природне середовище, яке створює додатковий опір і водночас підтримує тіло, знижуючи навантаження на суглоби.

Методи плавання – це сукупність технік і підходів до проведення тренувань у воді, які враховують індивідуальні фізичні можливості, мету тренування (відновлення після травм, покращення серцево-судинної системи, загальне зміцнення м'язів) та рівень підготовки людини. Методи можуть включати як плавання на довгі дистанції для витривалості, так і інтенсивні інтервальні тренування для підвищення фізичної форми, а також вправи на дихання, які покращують роботу легеневої системи.

Підтримка фізичного стану – це процес збереження і зміцнення фізичної форми та здоров'я людини за допомогою регулярних тренувань у воді. Плавання допомагає підтримувати м'язовий тонус, нормалізує кровообіг, підвищує витривалість і покращує функції дихальної та серцево-судинної систем.

Відновлення фізичного стану – це процес реабілітації організму після травм або виснажливих навантажень. Плавання є одним із найефективніших методів відновлення, оскільки водне середовище зменшує напругу на травмовані суглоби чи м'язи і сприяє полегшенню руху. Воно також допомагає відновити гнучкість, координацію і силу після травм чи тривалого періоду фізичної бездіяльності.

Л. М. Шультга зазначає, що заняття в басейні, при захворюванні на остеохондроз, допомагають послабити хворобливі відчуття і з часом повністю позбутися від них [2]. Регулярні та систематичні заняття з плавання дозволяють розробити і закріпити правильне положення спинно-плечового відділу хребта, а також при наявності деформацій – відбувається корекція хребетного стовпа. При плаванні відбувається розслаблення мускулатури спини (механізм розвантаження м'язового каркасу) і усунення асиметричності її м'язового каркаса. В воді виключається природний тиск на спину, що призводить до збільшення відстані між хребцями, що усуває утиск нервових корінців. Таким чином, лікується больовий синдром [2].

Оздоровче плавання здійснює такі лікувальні впливи: загальний (зміцнення здоров'я, загартовування, набуття навичок правильних рухів, вольових якостей) та спеціальний (відновлення порушених функцій організму). Вправи за ступенем активності класифікуються на активні (самостійні рухи), активно-пасивні (за допомогою здорової кінцівки), пасивні [4].

А. Derikvandi вважає, що поза людини це автоматично утримуване становище тіла у просторі з особливою взаємодією різних систем організму [5]. Утримання правильної постави є особливо важливим, як і зміна положення тіла при русі та рівновага. Кістковий скелет із суглобами та зв'язками, а також м'язи, які його підтримують. Імпульси, що надходять від вестибулярних, зорових і слухових органів, дозволяють нервовій системі підтримувати вертикальне положення. Рівновагу тіла обумовлено положенням у просторі по вертикалі та горизонталі. Наприклад, нахил голови вниз і вперед викликає зміну постави, при якій грудний відділ хребта має більший кіфоз, а поперековий – менший (сагітальна постава). Крім того, коли голова нахилена вбік, це компенсується підняттям плечового суглоба в гору і згладжуванням протилежного поперекового трикутника (передні порушення постави). Таким чином, положення голови має найбільший вплив на поступальний баланс. Тривале збереження деформованого положення голови формує стійку деформацію постави, яка згодом призводить до сколіозу [5].

Сучасні підходи до використання плавання зосереджені на індивідуалізації тренувань і адаптації до потреб конкретної людини. Крім класичних методик, активно використовуються інноваційні підходи, такі як використання гідромасажу, аквааеробіки та водні тренажери. Це дозволяє значно розширити спектр вправ та збільшити ефективність тренувань, спрямованих на зміцнення фізичного стану та відновлення організму.

Таким чином, заняття в басейні, при захворюванні на остеохондроз, допомагають послабити хворобливі відчуття і з часом повністю позбутися від них. Однією з найважливіших цілей профілактики та лікування – є укріплення м'язового корсету, тому що основною причиною розвитку остеохондрозу є слабкість м'язів, сидячий та малорухомий спосіб життя.

Плавання сприяє зміцненню м'язів усіх частин тіла, розвиває витривалість, покращує поставу, координацію рухів і збільшує гнучкість.

Список використаних джерел

1. Голенищева Л. В., Пустовойт Б. А. Фізична терапія при сколіотичній хворобі I ступеня на поліклінічному етапі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2020. № 5(2). С. 18–24.
2. Шульга Л. М. Оздоровче плавання. Київ : Олімп. літ., 2008. – 232 с.
3. Benedek, F., & Rață, E. (2017). Correction Physical Disabilities Kyphosis By Kinetic Means of a Sports Performance. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov, Series IX: Sciences of Human Kinetics*, 10 (1), 23–28.
4. D'anna, C., D'alessandro, A., & Vastola, R. (2020). Swimming. *Back Pain And Electromyography: A Brief Review*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15 (Proc4), 1187–1194.
5. Derikvandi, A., & Goudarzi, B. (2017). The effect of swimming exercise on the correction of thoracic kyphosis patients with muscle dystrophy. *International Journal of Biology, Pharmacy and Allied Sciences*, 6 (67), 1332–1342.

СУЧАСНІ ТRENДИ У ДОСЛІДЖЕННІ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ХРОНІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Качур Євген Юрійович

кандидат медичних наук, доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сіленко Сергій Миколайович

студент 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сущенко Людмила Петрівна

докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ринок фітнесу в Україні перебуває на стадії формування, адже послугами у цій сфері користується менше 3% населення. Це свідчить про значний потенціал для розвитку фітнес-індустрії в країні. Експерти FitnessConnectUa відзначають, що за умови сприятливого економічного середовища та оптимізації податкової політики, кількість споживачів фітнес-послуг може зрости вдвічі.

В Україні активно проводяться дослідження у сфері фітнесу, спрямовані на вивчення перспектив розвитку галузі. Також започатковано розробку Єдиного фітнес-стандарту, що стане важливим кроком для підвищення якості послуг. Це сприятиме не лише формуванню культури фітнесу та здорового способу життя серед населення, але й розширенню доступу до якісних фітнес-послуг у містах обласного і районного значення, а також у сільській місцевості.

Питання, пов'язані з фітнес-програмами, розглядали такі вітчизняні вчені, як Н.І. Воловик, С.А. Коляденко, О.К. Корносенко, О.М. Школа та ін.

Проблему, пов'язану з фітнес-програмами, розглядали такі зарубіжні вчені, як V.M. Kercher, A. Müller, P.D. Thompson, O. Veiga та ін.

Сфера фітнесу постійно динамічно розвивається, що зумовлює короткий цикл життя окремих напрямків (від зародження і популяризації до піку популярності та зниження інтересу), який часто не перевищує 10 років. Основною причиною цього є створення нового спорядження для тренувань, на основі якого з'являються сучасні методики та види фітнесу.

М.В. Дутчак і М.М. Василенко підкреслюють, що швидкий розвиток фітнес-індустрії змушує фітнес-клуби та тренерів постійно слідкувати за новими тенденціями та оперативно впроваджувати їх у свою практику, щоб залишатися конкурентоспроможними [3].

На думку Н.В. Борисенко, Д.О. Безкоровайного та О.І. Четчикової, фітнес у широкому розумінні – це не лише фізична підготовленість організму, а й спосіб життя, орієнтований на досягнення фізичного і ментального здоров'я. Вони зазначають, що фітнес є ефективною методикою для корекції ваги, зміни форми тіла та закріплення результатів на тривалий час [1, с. 10]. Сучасний фітнес пропонує широкий вибір методик, що враховують різні вподобання людей, сприяють підтриманню гарної фізичної форми і дарують задоволення від тренувань. Саме задоволення є важливим фактором не лише у спорті, але й у житті, адже щире бажання досягти мети сприяє реальним результатам, зокрема у сфері фізичного здоров'я.

Активно розвивається і дослідження застосування фітнес-програм для людей із хронічними захворюваннями. Протягом останніх десятиліть фізична активність визнається важливим елементом лікування і профілактики багатьох хронічних станів. Науковці з галузей медицини, фізіології, спортивної науки та реабілітології вивчають вплив фізичної активності на здоров'я пацієнтів із хронічними хворобами, а також розробляють рекомендації щодо її інтеграції у реабілітаційні та профілактичні програми.

А. Воробйова зазначає, що в Україні порівняно недавно почали використовувати платформу ProceDOS, SUP-платформу, ViPR, TRX Rip, костюми для EMS-фітнесу, що призводить до появи та розвитку нових напрямків фітнесу, хоча деякі з них вже давно активно розвиваються за кордоном [2].

О.М. Школа та Д.О. Радченко [4] визначають шість ключових принципів ефективності фітнес-занять, які забезпечують досягнення поставлених цілей:

1. **Ранній початок фітнес-занять.** Ранній старт занять сприяє швидшому відновленню функцій організму, запобіганню розвитку ускладнень та формуванню звички до здорового способу життя.

2. **Безперервність фітнес-занять.** Регулярність і систематичність тренувань є основою ефективності. Лише постійність та поетапність виконання вправ забезпечують збереження гарної фізичної форми та скорочення часу, необхідного для оздоровлення організму.

3. **Комплексність фітнес-занять.** Успішне досягнення цілей можливе за умови залучення не лише фітнес-тренера, а й фахівців інших сфер: лікарів, психологів, соціологів, педагогів, юристів тощо. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє враховувати всі аспекти здоров'я.

4. **Індивідуальність фітнес-занять.** Програми тренувань розробляються з урахуванням унікальних особливостей кожної людини: стану здоров'я, рівня фізичної підготовки, віку, статі, способу життя, професії тощо.

5. **Необхідність фітнесу.** Приклад оточуючих, які ведуть активний спосіб життя, є сильним мотивуючим фактором. Він надихає людей на активні дії, додає впевненості у власних силах і прискорює процес досягнення результатів.

6. **Повернення до активної праці.** Основна мета фітнесу – повернення людини до повноцінного, активного життя. Це включає не лише фізичне здоров'я, але й матеріальну незалежність, моральне задоволення, стійкість до стресів та участь у суспільному житті.

Ці принципи формують фундамент сучасного підходу до фітнесу, орієнтованого на комплексне оздоровлення і розвиток особистості.

Регулярна фізична активність є важливим елементом підтримки здоров'я, лікування та реабілітації при різних захворюваннях. Протягом багатьох років дослідження підтверджують ефективність фітнес-програм для пацієнтів із серцево-судинними, метаболічними, респіраторними, опорно-руховими захворюваннями, а також для онкопацієнтів.

Доведено, що регулярні фізичні навантаження знижують ризик повторних серцевих нападів і смертності від таких захворювань, як ішемічна хвороба серця, артеріальна гіпертензія та серцева недостатність. Кардіореабілітація включає дозовані кардіо- та аеробні навантаження, які покращують функціональні показники серця і допомагають знизити артеріальний тиск.

Фізична активність є ключовим компонентом управління діабетом. Регулярні тренування покращують чутливість до інсуліну, допомагають регулювати рівень цукру в крові, знижують вагу та ризик ускладнень. Силкові вправи сприяють контролю за рівнем глюкози, а аеробні – покращують загальний метаболізм.

Для пацієнтів із астмою рекомендовані помірні фізичні навантаження, дихальні вправи та тренування на витривалість. Вони покращують функції легенів, знижують задишку, сприяють кисневій насиченості крові та зменшують ризик загострень.

Вправи низької інтенсивності (плавання, ходьба, йога) є ефективними для лікування остеоартриту та ревматоїдного артрити. Такі вправи знижують біль, покращують рухливість суглобів і загальну функціональність. Силкові тренування зміцнюють м'язи, зменшуючи навантаження на суглоби.

Фізична активність має комплексний вплив на організм, сприяючи не лише фізичному, а й емоційному здоров'ю. Інтеграція індивідуальних фітнес-програм у лікувальний процес допомагає поліпшити якість життя пацієнтів із різними хронічними захворюваннями.

Сучасними трендами в дослідженні фітнес-програм є:

✓ Впровадження цифрових технологій. Використання технологій, таких як фітнес-трекери, мобільні додатки та дистанційні програми реабілітації, стає популярною темою досліджень. Вчені вивчають, як технології можуть допомогти пацієнтам контролювати свій стан і підтримувати фізичну активність в умовах хронічного захворювання.

✓ Телереабілітація. Дослідження в галузі телемедицини активно розвиваються, зокрема для надання фізіотерапії та реабілітаційних програм віддалено. Це є особливо важливим для пацієнтів, які не мають доступу до реабілітаційних центрів через географічні або інші обмеження.

✓ Мультидисциплінарні програми. Дослідження підтверджують, що найбільш ефективними є програми, які поєднують фізичну активність із психологічною підтримкою та дієтологічними рекомендаціями. Такий комплексний підхід допомагає поліпшити якість життя пацієнтів та підвищити їхню мотивацію до продовження фізичних вправ.

✓ Фізична активність та когнітивне здоров'я. Останні дослідження показують, що регулярна фізична активність позитивно впливає на когнітивне здоров'я людей з хронічними захворюваннями, зокрема покращує пам'ять, увагу та загальну мозкову функцію. Це особливо актуально для людей з хворобою Альцгеймера або іншими нейродегенеративними захворюваннями.

Таким чином, стан дослідження проблеми застосування засобів і методів фітнес-програм для людей з хронічними захворюваннями свідчить про значні досягнення в цій сфері. Регулярні фізичні вправи визнаються одним із найефективніших методів поліпшення здоров'я, профілактики ускладнень та підвищення якості життя людей з різними хронічними станами.

Список використаних джерел

1. Борисенко Н. В. Групові жіночі заняття з фітнесу : навч. посібник / Н. В. Борисенко, Д.

О. Безкоровайний, О. І. Четчикова; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 183 с.

2. Воробйова А. Світові та національні фітнес-тренди 2019. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/>

3. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес тренера. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013 Вип. 2. С. 17-21. doi:10.6084/m9.figshare.639187

4. Школа О. М., Радченко Д. О. Загальні принципи фітнес-тренувань для оздоровлення людини та її мотивації до занять. URL : [file:///C:/Users/%D0%9F%D0%BE%D0%\(1\).pdf](file:///C:/Users/%D0%9F%D0%BE%D0%(1).pdf)

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Ковтун Алла Олександрівна

кандидат біологічних наук, доцент Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Дем'янов Віталій Володимирович

аспірант Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Вступ. Адаптивне фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектра (РАС) є надзвичайно важливим, оскільки воно сприяє гармонійному розвитку дитини та інтеграції в суспільство. Наукове обґрунтування необхідності вивчення цього питання базується на кількох аспектах. По-перше, діти з РАС часто мають порушення моторної координації, зниження м'язового тону, труднощі у виконанні складних рухових завдань. Дослідження свідчать, що адаптивні фізичні вправи допомагають покращити загальну фізичну підготовленість, розвинути дрібну і велику моторику, знизити ризик розвитку супутніх порушень, таких як ожиріння чи серцево-судинні захворювання [1, 3, 6]. По-друге, заняття адаптивною фізичною культурою створюють умови для соціальної взаємодії, що є критично важливим для дітей з РАС, які мають труднощі у спілкуванні та встановленні соціальних зв'язків. Групові фізичні вправи сприяють формуванню навичок командної роботи, поліпшенню взаємодії з ровесниками, розвитку емоційної регуляції через контроль поведінки у структурованому середовищі [10, 15]. По-третє, регулярні фізичні вправи позитивно впливають на психоемоційний стан дитини: зменшують рівень тривожності та агресивності, підвищують концентрацію уваги та здатність до навчання, допомагають стабілізувати емоційний фон завдяки виробленню ендорфінів під час фізичної активності [3, 14]. Актуальність вивчення цього питання також обумовлена зростанням кількості дітей з РАС у шкільному середовищі, потребою у створенні нових методик і підходів для підвищення ефективності навчання, відсутністю достатньої кількості фахівців у цій сфері.

Таким чином, вивчення адаптивного фізичного виховання є важливим завданням сучасної науки, оскільки воно сприяє всебічному розвитку дітей з РАС, покращенню їхнього фізичного та психічного стану, а також забезпечує їх інтеграцію в суспільство.

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел надати характеристику сучасному змісту адаптивного фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектра.

Дослідження проводились у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту. У процесі дослідження використано метод аналізу, систематизації й узагальнення науково-методичної літератури та фахових джерел Інтернету.

Результати дослідження. Корекція порушень дітей з РАС базується на комплексному, мультидисциплінарному підході, що включає поведінкову, психологічну, освітню, фармакологічну та фізичну терапії, які ґрунтуються на доказовій медицині, дослідженнях нейропсихології та нейрофізіології [7, 9, 10, 11, 12]. Одне з провідних місць в цій корекції займає адаптивне фізичне виховання.

До основних засобів корекції психомоторного розвитку аутистичних дітей, якими користуються фахівці з адаптивного фізичного виховання, можна віднести такі як [1, 2, 4, 5, 8]: вправи на розвиток великої і дрібної моторики, вправи без предметів, з предметами та на новому обладнанні, вправи на розвиток фізичних якостей (координації, сили, спритності, гнучкості), рухливі ігри (сюжетні, безсюжетні, та сенсорні) та різні види рухової активності (імітаційні та гімнастичні вправи, елементи різних видів спорту тощо).

Для підвищення адаптивних можливостей дитини рекомендується послідовно працювати над [3, 6, 12]: вирівнюванням тону, вивільненням напруги, досягненням гравітаційної стійкості, статичною та динамічною рівновагою, узгодженням координації тощо. Це передбачає також розвиток вправності, мобільності та витривалості дитини.

Зазначається [1, 6, 7, 12], що використання програм з комплексним застосуванням потенційно ефективних видів рухової активності в їх поєднанні може дати більший сумарний позитивний ефект, ніж від застосування одного виду рухової активності. Окремі види рухової активності можуть не подобатися дітям, інші – неможливо буде реалізувати без спеціального вартісного обладнання (наприклад, коней чи басейну). Тому варто продовжувати вивчати можливості комплексних програм фізичного виховання, які поєднують привабливі, але доступні фізичні вправи різних видів рухової активності для ліквідації проблем дітей з РАС.

Фахівці, що працюють з аутистичними дітьми, використовують методики, які мають наступні спільні ознаки [5, 6, 12, 13]: надання можливості адаптації до навчального процесу, чіткий розклад діяльності, візуалізація навчального процесу, наочні методи навчання, поступовість, систематичність, сприяння соціальному розвитку, використання спеціального обладнання, індивідуальний підхід. Втім неможливо однозначно, сказати яка методика виявиться кращою, оскільки проблема аутизму є багатогранною, а відтак не можна з точністю передбачити реакцію кожної окремої аутистичної дитини на той чи інший засіб або метод адаптивного фізичного виховання.

Висновки. Аналіз наукових досліджень засвідчує, що зарубіжними та вітчизняними вченими накопичено певний досвід, який дозволяє застосовувати спеціально адаптовані фізичні вправи для корекції психофізичного стану дітей з РАС. При цьому постає необхідність розширення ефективних засобів фізичного виховання та розробки на їх основі програми фізкультурно-оздоровчих занять молодших школярів з розладами аутистичного спектра для підвищення їх психофізичного стану в умовах закладів загальної середньої освіти.

Список використаних джерел:

1. Боднар І. Хамаде А. Фізичні вправи і психофізичний розвиток дітей з розладами аутичного спектра. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. 2019. Vol. 3. Р. 91-92.
2. Григус, І. М., Крук, І. М. Сенсорна інтеграція дітей з раннім аутизмом. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. №11. С. 102–110. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.12>
3. Дем'янов В., Ковтун А. Характеристика психофізичного стану дітей молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2024. №3. С. 24-32.
4. Кузнецова Л.І., Бричук М.С., Погасій Л.І. Особливості впливу ігрової діяльності на дітей дошкільного віку із спектром аутичних порушень в процесі адаптивного фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Вип. 1 (121). С. 53-59.
5. Ляхова І.М., Баришников А.О. Методики корекції психомоторного розвитку дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектра. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 6 (166). С. 93-96.
6. Мусієнко О.В., Чопик Р.В., Попович С.І. Вплив занять адаптивною фізичною культурою на рухові навички та сенсорне функціонування дітей з розладами спектра аутизму. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 45. С. 141-146.
7. Островська К.О. Фізична реабілітація і аутизм. Львів: ЛНУ, 2016, 54 с.
8. Скрипник Т. Сенсорна інтеграція як підґрунтя цілісного розвитку дітей з аутизмом. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2016. № 4 (80). С. 24–31.

9. Сухіна І., Риндер І., Скрипник Т. Психологічна модель раннього втручання для дітей з аутизмом: посібник. Київ-Чернівці: «Букрек», 2017. 192 с.
10. Тарасун В. Аутологія: теорія і практика : підручник. К.: Вадекс, 2018. 590 с.
11. Шульженко Д. І. Освітньо-психологічна інтеграція (інклюзія) дітей із аутизмом : монографія. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, вид-во Хортицької національної академії, 2017. 444 с.
12. Юрченко Л. О., Олтаржевська Л. В., Малюченко Т. А. Діти з розладами аутистичного спектра : план корекційно-розвиткової роботи. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 104 с.
13. Kovtun A.O., Demyanov V.V. Psychological and pedagogical aspects of physical education of younger schoolchildren with autism spectrum disorders. *The significance of physical culture and sports for human health* : International scientific conference. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. P. 57-60.
14. Pan C.Y., Chu C.H., Tsai C.L., Sung M.C., Huang C.Y., Ma W.Y. The impacts of physical activity intervention on physical and cognitive outcomes in children with autism spectrum disorder. *Autism*. 2017. Vol. 21(2). P. 190–202. DOI: 10.1177/ 1362361316633562
15. Toscano H., Ferreira J., Quinaud R., Silva K., Carvalho H., Gaspar J. Exercise improves the social and behavioral skills of children and adolescent with autism spectrum disorders. *Front. Psychiatry*. 2022, Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1027799>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ

Ковтун Марина

Кременчуцький медичний фаховий коледж ім. В.І. Литвиненка

Немає щастя без здоров'я.

Здоров'я – це основний скарб.

Доки здоров'я служить, людина не тужить.

Особливості нашого сьогодення: життя в воєнному стані, екологічні та соціальні проблеми, зростання обсягів інформації, стрімкий розвиток технічного прогресу, перевага шкідливих звичок над здоровим способом життя, недостатня кількість рухової активності, тощо – все це негативно впливає на стан здоров'я людей, а особливо, на здоров'я наших дітей.

Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність були, є і будуть в Україні найвищою соціальною цінністю та багатством нації.

Як відомо нам, викладачам, наше завдання на сьогодні – виховати фізично, психічно і морально здорове покоління дітей, наших підлітків, сформувати нову особистість, яка буде здатна удосконалювати себе в різних напрямках, готова до активного цілеспрямованого та вмотивованого життя в незалежній післявоєнній державі УКРАЇНА!

Також можна зазначити, що одним із пріоритетних напрямків державної політики в галузі освіти повинно бути формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувача освіти – будь то учень, студент чи магістр.

Аналіз спеціальної літератури показав, що увага до питання збереження здоров'я у здобувачів освіти суттєво зросла. Турботу викликає значне зменшення кількості абсолютно здорових дітей; різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління; зростання числа здобувачів освіти, що мають декілька діагнозів; зниження рівня народжуваності й тривалості життя.

Пасивність, апатія та навіть агресивне ставлення до навчання, на жаль, ще більш спровоковане війною... Тому зараз виділяють такі фактори ризику для здоров'я:

1. Недосконала організація режиму навчання у навчальних закладах (особливо зараз);
2. невідповідність програм індивідуально-психологічним характеристикам здобувачів освіти;

3. проблеми становлення діалогічного стилю взаємодії суб'єктів навчального процесу;
4. невідповідність технологій навчання індивідуально-психологічним характеристикам здобувачів освіти;
5. інтенсифікація навчального процесу.

Усе це призводить до порушення здоров'я здобувачів освіти.

Завданням кожного ЗФПО та, зокрема, медичного коледжу – є збереження духовного, фізичного здоров'я як власного так і студентського. Виникає необхідність у формуванні здоров'язбережувальної компетентності у кожному ЗФПО як наприклад: використанні освітніх технологій, що полегшують формування нових знань, закріплення нових практичних навичок, не переобтяжуючи обсягом теоретичного матеріалу та не перегружаючи здобувачів освіти завданнями, які важко виконати, через умови воєнного сьогодення, постаратися зберегти інтерес у студента до навчання та плідної його співпраці з усіма учасниками навчального процесу.

Завдання не з легких, але якщо розуміти кожному викладачу, чому ти йдеш на роботу та які цілі ти ставиш перед собою щодо виховання здорового та розумного покоління, то, думаю, немає нічого неможливого при бажанні.

Здоров'язбережувальна компетенція також вчить дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей. Це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я - свого та оточуючих.

Ця компетентність включає в себе:

- A. уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку;
- B. усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності;
- C. взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- D. удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;
- E. дбайливе ставлення до свого здоров'я [1, с.2].

Також важливим кроком з формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти є впровадження до системи освіти здоров'язбережувальних методик, які базуються на таких принципах:

- організація особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів у навчанні з урахуванням психологічних особливостей та індивідуальних можливостей особистості;
- вибір ефективних психолого-педагогічних технологій з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей студентів;
- діагностика рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психофізіологічного стану;
- оволодіння методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя;
- оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності здобувачів освіти та педагогів.

Висновки: впровадження запропонованих напрямків роботи сприяють, з одного боку, формуванню здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти у навчально-виховному процесі, а з другого – підготовці студентів до розуміння здоров'я, як особистісної цінності і найбільшого багатства людини, складових його частин, уміння використовувати чинники й засоби збереження і зміцнення здоров'я, запровадженню культу здоров'я в сім'ї, навчальному закладі освіти, вихованню фізично міцного, здорового покоління.

Список використаних джерел:

1. Михайленко Т. М. Формування здоров'язбережувальних компетентностей школярів через взаємодію вчителя та учнів, 2018. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/formuvannya-zdorov-yazberezhuvalnih-kompetentnostey-shkolyariv-cherez-vzaemodiyu-vchitelya-ta-uchniv-48423.html>

МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ХОЛІСТИЧНОГО СПРИЙНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Козаченко Анатолій Михайлович

здобувач 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ареф'єва Лариса Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Важливість даної теми полягає у постановці проблеми здоров'я дітей не лише як предмет наукових досліджень, а і нашим невідкладним завданням. Кожного року стан здоров'я дітей стає все гіршим: спостерігаємо зниження рухової активності, появу відхилень у роботі внутрішніх органів, зростання кількості хронічно хворих дітей та психічних розладів.

Одна з ключових проблем нашої країни - це безпосередньо проблема формування здорового способу життя та поняття здоров'я цілком серед дітей.

На даний момент Україна знаходиться у періоді глибокої демографічної кризи, у силу деяких несприятливих факторів, що характеризується різким падінням рівня народжуваності, підвищеним рівнем смертності, прогресуючим зниженням стану здоров'я населення, насамперед, дітей.

У числі найбільш важливих характеристик лежать показники стану здоров'я дітей, вони показують їхнє положення у суспільстві, а негативні показники з приводу здоров'я є безперечним свідченням соціального неблагополуччя в країні.

Учні 5-6 класів є особливим контингентом в складі населення, їхній стан здоров'я виступає певним «барометром» у соціальному благополуччі і визначає рівень медичного забезпечення періодів дитинства, також виступає передвісником питань щодо змін стану здоров'я населення у подальші роки. В Україні протягом останніх десяти років стан здоров'я дітей значно погіршився.

Протягом кількох останніх років можемо спостерігати періодичне зростання чисельності дітей-інвалідів. Можемо відзначити чітку тенденцію з приводу погіршення психічного та фізичного здоров'я дітей. Лише 9,8% дітлахів можна вважати умовно здоровими.

Основні форми психічних дитячих патологій- це, насамперед, неврози, різних видів психопатії, наявність девіантної поведінки (сюди можемо включити наркозалежність, прийоми алкоголю, нікотинуву залежність тощо).

До 70% школярів випускаються вже з наявністю відхилень в стані здоров'я.

На сьогодні на Україні, за даними певних досліджень, стан здоров'я даної вікової групи є особливо важливим, адже, за оцінками спеціалістів, приблизно 75 % проблем зі здоров'ям у дорослих - це наслідок умов життя в шкільні роки.

Здоров'я учнів 5-6 класів в основному залежить від їх теоретичних набутих знань та навичок (на практиці), що сприяють збереженню здоров'я. Більш за все, наявність серйозних соціальних проблем та проблем охорони свого здоров'я, визначають за допомогою особливостей поведінки і способу життя, що формується ще у ранньому шкільному періоді.

Численними теоретичними дослідженнями (наприклад, праць Рене Дюбо) давно стало доведеним той факт, що у стані здоров'я величезне значення має соціально-економічний фактор. Інші фактори, які обумовлюють стан здоров'я чи стан хвороби (так звані «фактори способу життя»), - це фактор раціонального харчування, звичка куріння, міра споживання алкоголю, вживання наркотичних речовин та режим фізичного навантаження.

Аналізуючи з боку взаємозв'язків між способом та режимом життя і здоров'ям, можна зробити висновок, що найоптимальніша модель людської поведінки визначається виключно поняттям «ведення здорового способу життя». На думку академіка Ю. П. Лісіціна, головна причина збереження здоров'я людиною - це спосіб життя. Його вклад приблизно визначений у розмірі 50-55%, а менший внесок мають інші фактори:

1. екологічний - 20-25%
2. спадкова схильність - 20%
3. медичне обслуговування - 10%.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це певна людська діяльність, що перш за все спрямовується на зміцнення, покращення та збереження власного здоров'я, профілактика виникнення й розвитку захворювань. Також ЗСЖ об'єднує усі фактори, які сприяють виконанню особою громадських, професійних й побутових функцій у найоптимальніших умовах для здоров'я та орієнтує особистість у напрямках формування здоров'я, його збереження та зміцнення (і індивідуального, і суспільного).

Систематичне фізичне навантаження є одним з найважливіших аспектів здорового організму; воно має змогу зміцнювати і розвивати скелетну мускулатуру, серцеві м'язи та судини, дихальну систему, абсолютно полегшує роботу системи кровообігу, благотворно впливає на нервову систему.

Сон вважається невід'ємною складовою частиною режиму дня для відновлення і накопичення сил, відпочинку організму.

Особиста гігієна максимально важлива для здоров'я людини, вона виступає як профілактика основної кількості захворювань.

Основним аспектом формування раціонального харчування є до-тримання енергетичного балансу організму, аби кількість енергії, яку ми споживаємо з їжею, була пропорційною його енергетичним витратам.

Загартовування є дуже значимим задля зміцнення здоров'я, підвищення організмом опору різним хворобам, інфекціям, благотворно впливає на загальну працездатність.

Нормалізація способу життя, відмова від шкідливих звичок, що позбавляють людину волі, завзяття в досягненні наміченої мети, здатності трудитися з повною віддачею, мають вирішальне значення для її здоров'я і життєдіяльності. Ось чому кожна молода людина повинна усвідомлювати, який вибір їй потрібно зробити.

Реалізація процесу формування мотивації ЗСЖ підлітків передбачає таку побудову системи засобів, яка, з одного боку, спрямована на зміну умов навчально-виховного процесу в школі, зокрема, валеологізації змісту навчальних дисциплін, з іншого боку - на зміну особистісної сфери за допомогою свідомо - вольової роботи з осмислення, переосмислення підлітками ставлення до здорового способу життя, до стилю свого життя.

Формування мотивів здорового способу життя розглядається як цілеспрямований процес сприяння підлітку в усвідомленні ним здоров'я як найвищої цінності, у формуванні відповідального ставлення за нього і у включенні дитини в сприйняття поняття здоров'я відповідно до його індивідуальних можливостей і здібностей. Цей процес будується на принципах збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Ващенко ОМ. Здоров'язбережувальні технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи, 2006.
2. Черній В.П. Формування у молодших школярів здорового способу життя (друга половина ХХ - початок ХХІ століття): Автореф. дис. на здобуття вченого ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». - Кіровоград, 2014.
3. Пащенко В. Моделі організації шкіл сприяння здоров'ю / В. Пащенко // Управління освітою. - 2009. - № 20.

РОЛЬ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІЦНЕННІ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Козицька Алла Павлівна

старша викладачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Коваленко Костянтин Іванович

студент 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Суценько Людмила Петрівна

докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

У сучасних умовах вирішення оздоровчих, профілактичних, відновлювальних і рекреаційних завдань найчастіше здійснюється за допомогою фітнес-технологій. Основою цих технологій є аеробіка, аквааеробіка, шейпінг, заняття на тренажерах, оздоровча ходьба, спортивні ігри тощо. Такі фітнес-технології здобули особливу популярність серед молоді, зокрема здобувачів вищої освіти. Наша цивілізація перебуває у постійному розвитку, на який впливають різні фактори, які чинять негативний вплив на здоров'я людини як психічне, так і на фізичне. Поряд з тим, основними проблемами, що впливають на здоров'я людей є малорухливий спосіб життя, стреси, наявність низки хвороб, травм, які заважають займатись фізичними вправами.

Питання, пов'язані з фітнес-технологіями, необхідними для зміцнення громадського здоров'я, розглядали такі вітчизняні вчені, як Т.О. Белкова, Н.І. Воловик, О.Я. Дубинська, М.В. Кожокар і П.А. Слобожанінов та ін. Сучасні підходи до використання фітнес-технологій розглядала О.В. Андрєєва. Вчена О.Я. Кібальник захистила кандидатську дисертацію на тему, пов'язану з застосуванням фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків.

Проблеми застосування фітнес-технології, необхідними для зміцнення громадського здоров'я, приділили увагу зарубіжні вчені E.T. Howley і D. Thompson, G.N. Rueggsegger і F.W. Booth та ін.

Постійний розвиток цивілізації супроводжується впливом різних факторів, які негативно позначаються як на психічному, так і на фізичному здоров'ї людини. Серед основних проблем, що погіршують здоров'я, можна виділити малорухливий спосіб життя, стреси, хронічні захворювання та травми, які обмежують можливості займатися фізичними вправами.

Сучасна фітнес-індустрія пропонує широкий вибір програм: аквафітнес, спінбайк-аеробіка, акваджогінг, стретчинг, памп-фітнес, слайд-фітнес, степ-фітнес, боксфітнес, карате-фітнес, йога-фітнес, резист бол, дубль-степ, пілатес, спінінг та інші. Фітнес-програми вирізняються інноваційністю, інтегративністю, модифікаційністю, варіативністю, адаптивністю до різних груп населення, естетичністю та оздоровчою ефективністю. Їх можна класифікувати як аеробні, силові, змішані, танцювальні з елементами східних єдиноборств, а також програми напряму «bodyMind» (розумне тіло).

Фізичні вправи мають потужний позитивний вплив на організм. Серед особливостей сучасного фітнесу можна виділити чітко виражений оздоровчий ефект, всебічний розвиток рухових якостей і креативність у створенні вправ. Основними мотивами для занять фітнесом стають покращення фізичного стану, здоров'я та загального самопочуття. М. Кожокар і А. Королянчук вказують, що вибір рухової активності, адаптованої до індивідуальних особливостей людини, є надзвичайно важливим [4, с. 199]. Інноваційні підходи у забезпеченні рухової активності сучасної молоді стають пріоритетними. Тому більшість людей обирають новітні напрями оздоровчої фізкультури, які базуються на фітнес-технологіях, оскільки вони дозволяють не лише покращити зовнішній вигляд і фізичну форму, а й зміцнити здоров'я.

На думку Н.І. Воловик, термін «фітнес» у сучасному розумінні охоплює різноманітні види рухової активності, збалансоване харчування, косметичні процедури та оцінку фізичного стану людини [2].

В українській мові слово «фітнес» має кілька значень. Насамперед, це комплекс заходів, спрямованих на всебічний фізичний розвиток, покращення здоров'я та його збереження. До таких заходів належать тренування з обтяженнями для розвитку сили й збільшення м'язової маси, аеробні вправи для підвищення витривалості, тренування гнучкості, а також формування здорового способу життя і культури харчування.

Т.О. Белкова і Ж.В. Малахова зазначають, що фітнес є однією з найпривабливіших форм фізичної активності для студентів через його доступність, ефективність і можливість самостійного виконання. Основними пріоритетами фітнесу є: зміцнення здоров'я; покращення фізичного стану організму; корекція тілобудови; психологічна регуляція; збалансоване харчування; відмова від шкідливих звичок [1].

О.Д. Шинкарьова розглядає фітнес-технології як комплекс наукових методів, алгоритмів і прийомів, що забезпечують гарантовані результати в оздоровчому процесі [6, с. 16]. Ці технології поєднують інноваційні методи, організаційні форми занять, сучасний інвентар та обладнання, спрямовані на підвищення ефективності фізичних вправ. Основною метою є поліпшення фізичної та функціональної підготовленості населення України.

О.М. Школа та А.В. Осіпцов наголошують, що фітнес-технології оздоровчої спрямованості є закономірним результатом пошуку ефективних і цікавих шляхів забезпечення доступної організованої фізичної активності для покращення здоров'я та фізичної форми [7, с. 8]. Аналіз міжнародного досвіду, наукових досліджень та практичних результатів свідчить, що впровадження популярних фітнес-програм у системі фізичного виховання може стати важливим засобом підвищення рівня рухової активності різних груп населення України. Це включає оздоровчі, рекреаційні, кондиційні та спортивні програми, які є універсальними й привабливими видами фізичних навантажень.

Як вказується у Public health services. World Health Organization, до послуг громадського здоров'я також належать індивідуальні послуги, зокрема вакцинація, консультування з питань здоров'я та поведінки, що сприяють підтримці та покращенню загального стану здоров'я населення [7].

Фітнес позитивно впливає на стан організму загалом, не вимагаючи значних фізичних зусиль. Це робить його також особливо привабливим для здобувачів вищої освіти, адже заняття фітнесом сприяють покращенню їхньої фізичної підготовленості, необхідної для майбутньої професійної діяльності. Крім того, захоплюючі форми фізичної активності підвищують інтерес до регулярних занять спортом, що в свою чергу збільшує емоційну залученість, моторну щільність тренувань та загальну ефективність освітнього процесу.

Рухова активність та фізична підготовленість відіграють важливу роль у профілактиці серцево-судинних захворювань і сприяють покращенню якості життя. У системі вищої освіти оздоровчі фітнес-технології є ефективним засобом формування фізично розвинутої, психічно стійкої особистості, сприяючи вихованню, освіті та соціалізації здобувачів вищої освіти.

І.С. Демченко наголошує, що у процесі реформування національної системи охорони здоров'я України питання громадського здоров'я набувають нового значення [3]. Реалізація заходів, спрямованих на поліпшення середовища життєдіяльності, зменшення ризиків захворюваності та смертності, а також стимулювання факторів, які сприяють збереженню здоров'я, є ключовим завданням цієї системи.

С.В. Кравченко визначає громадське здоров'я як безперервний і системний процес, який спрямований на попередження захворювань, зміцнення здоров'я та добробуту населення за допомогою широкого спектра аналітичних, організаційних і практичних заходів [5]. Такий підхід вимагає інформаційно-аналітичного супроводу органів державної влади, що формують політику у сфері громадського здоров'я. Цей супровід забезпечує збір і аналіз даних для виявлення причинно-наслідкових зв'язків між захворюваннями та їхніми

наслідками, а також для планування й оцінювання ефективності заходів у сфері охорони здоров'я.

Таким чином, фітнес-технології не лише сприяють оздоровленню населення, але й формують новий, усвідомлений підхід до збереження здоров'я в сучасному суспільстві. Фітнес-технології сприяють формуванню більш свідомого ставлення людей до фізичної активності. **Сучасні фітнес-додатки** спрощують контроль за фізичною активністю, роблячи його доступним для широкого загалу. Розробляються програми, адаптовані для людей із обмеженими фізичними можливостями або хронічними захворюваннями. Регулярні заняття покращують координацію, роботу серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату. Фітнес-технології сприяють масовому залученню громади до здорового способу життя та надають можливості для більш свідомого підходу до підтримки фізичної форми.

Список використаних джерел:

1. Бєлкова Т.О., Малахова, Ж.В. (2021). Ефективність застосування фітнес-технологій у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 2021. Вип. 198 С. 73-77. URL : <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-198-73-774>.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Демченко І. С. Громадське здоров'я: міжнародно-правові підходи до визначення. *Наукові записки Інституту законодавства Верховної Ради України*. 2018. № 2. С. 53–58.
4. Кожокар М., Королянчук А. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. *Молодий вчений*, 2021. №2 (90). С. 199-201. URL : <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-2-90-39>.
5. Кравченко С. В. Громадське здоров'я: поняття і сутність, роль інформаційно-аналітичного супроводу. URL : desktop-dovqpa0/Downloads/kovbasjuk_i,+70-74.pdf
6. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій : навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.
7. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с. URL : <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/975/1>.
8. Public health services. World Health Organization. URL : <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Health-systems/public-health-services>.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Козлов Володимир Володимирович

здобувач 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Ареф'єва Лариса Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Проблема збереження та зміцнення здоров'я є предметом постійного інтересу видатних діячів науки та культури протягом усієї історії людства. Історично склалося, що «людство завжди прагнуло до розробки стратегій подолання негативного впливу навколишнього середовища, збереження фізичного та психічного здоров'я, досягнення фізичної витривалості та духовного розвитку з метою забезпечення тривалого та творчого активного життя» [1, с. 50]. У сучасних умовах особливої актуальності набуває використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі, які сприяють гармонійному

фізичному розвитку, підвищенню адаптаційних можливостей організму та формуванню стійкого психоемоційного стану.

Важливим завданням використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі є також подолання дії дидактогенних чинників, які негативно впливають на стан здоров'я учнів [4; 5]. Серед чинників, що негативно впливають на здоров'я учнів під час навчання, М. Крива та Ю. Лозинська виокремлюють такі: «неправильно підібрані педагогічні методики; неврахування вікових особливостей під час освітнього процесу; недостатність медичного контролю зі сторони школи; сильна завантаженість учнів; недоліки у системі фізичної культури; порушення санітарно-гігієнічних вимог у процесі організації навчання; проблеми із формуванням культури здорового способу життя; неврахування психолого-педагогічних умов навчання; недостатня освіченість педагогів та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я дітей» [2, с. 212]. Ці чинники взаємопов'язані та можуть комплексно впливати на фізичну адаптацію та психічне здоров'я учнів, тому важливо враховувати їх у процесі організації освітнього процесу.

Фізична адаптація школярів тісно пов'язана з рівнем рухової активності, що визначає функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Впровадження здоров'язбережувальних технологій, зокрема занять на свіжому повітрі, рухових пауз, дихальних вправ, ігрових методик та елементів арт-терапії, сприяє оптимізації фізіологічних процесів і підвищенню загальної витривалості організму.

Важливим аспектом є позитивний вплив здоров'язбережувальних технологій на психічне здоров'я школярів [6]. Використання вправ на релаксацію, технік усвідомленості та емоційної регуляції допомагає зменшити рівень тривожності, підвищити стресостійкість та покращити концентрацію уваги. Особливо ефективним є поєднання фізичних активностей з природним середовищем, що має додатковий позитивний вплив на емоційний стан і когнітивні функції дітей.

Однією із нетрадиційних технік у збереженні здоров'я школярів є су-джок-терапія. В основі цього методу лежать уявлення про те, що «кисть і ступня є мініатюрними копіями людського тіла, а стимуляція певних зон на долонях і стопах сприяє покращенню функціонального стану організму, активізує захисні механізми та позитивно впливає на загальне самопочуття дитини» [3, с. 202-203]. Тому використання су-джок-терапії у фізичному вихованні дозволяє підвищити рівень фізичної активності, покращити координацію рухів та знизити психоемоційне напруження. Застосування масажних кульок, кілець та інших спеціальних засобів стимулює біологічно активні точки, що сприяє нормалізації роботи внутрішніх органів і нервової системи.

Особливо цінним є використання су-джок-терапії у поєднанні з іншими здоров'язбережувальними технологіями, такими як дихальні вправи, релаксаційні методики та природні фізичні навантаження. Це дозволяє досягти комплексного ефекту у зміцненні здоров'я школярів, сприяє розвитку стресостійкості, покращенню настрою та загального психофізіологічного стану.

Отже, здоров'язбережувальні технології, включаючи су-джок-терапію, є невід'ємною частиною сучасної освіти, що сприяє не лише фізичному здоров'ю, але й психологічному добробуту школярів, забезпечуючи їхній успішний розвиток та адаптацію.

Список використаних джерел:

1. Здоров'язбережувальні технології в організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми та підлітками: навчально-методичний посібник / В.М. Пристинський, І.В. Макущенко, А.В. Осіпцов. Маріуполь: ТОВ «ППНС», 2017. 224 с.
2. Крива М.В., Лозинська Ю.В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі початкової школи. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 63. Т. 1. 2023. С. 211-215.
3. Левшунова К. В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(2). С. 197-205.
4. Хижняк М.С., Білик В.Г., Шеремет І.В. Педагогічні особливості формування мотивації до навчання на уроках основ здоров'я учнів 6-7 класів. *Освіта і здоров'я підрастаючого покоління*:

матеріали VI Міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць / ред. кол.: В. П. Андрущенко, О. В. Тимошенко, В. Г. Білик; УДУ імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Алатон, 2024. С. 194-196.

5. Шеремет І.В., Іонов В.Ю., Челнокова М.С. Формування мотивації до здорового способу життя в учнів старших класів засобами інтерактивного навчання. *Освіта і здоров'я підрастаючого покоління*: матеріали III Міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. Вип. 3. Ч. 1. К.: Алатон, 2021. С. 134-135.

6. Bilyk, V., Honcharuk, V., Rozhi, I., Vasylenko, K., & Pshenychna, N. (2022). Contemporary Practice of Natural Science Training in Higher Education Institutions in Poland, Hungary and the Czech Republic: Neurobiological Aspects of Psychology. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, Volume 13, Issue 4, 40-67.

ЕСТАФЕТА ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Козуб Світлана Василівна

керівник фізичного виховання Відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету»

Ключові слова: естафета, рухливі ігри, гармонійний розвиток особистості, впевненість у собі, фізична культура, здобувачі освіти, учнівська та студентська молодь.

Анотація. У тезах розглядається сучасний підхід до проведення естафети. З'ясовується, що рухливі ігри та естафети повинні формувати здорових, емоційно зрівноважених, впевнених у собі громадян України. Особливу роль у цьому відіграють заняття з фізичної культури, зокрема, рухливі ігри та участь у естафеті, адже вони створюють широкі можливості для досягнення результатів. Наведені приклади спортивно-масових засобів у місті Кам'янське.

Сьогодні актуальним є не просто заняття рухливими іграми, зокрема естафетами, використовуючи їх як засіб фізичного виховання різних верств населення, а й застосування таких рухливих ігор, у яких є елементи видів спорту як початковий етап залучення тих, хто займається, до занять конкретним видом спорту, та зняття емоційного виснаження від воєнного стану країни. Спортивні естафети, наприклад, сприяють розвитку фізичних та ментальних навичок, формують командний дух та спортивний характер. Тому найважливіше завдання – продумувати всі деталі і систематично проводити заходи, враховуючи методичні рекомендації [2].

Всім добре відомо, що естафета (від італ. Staffetta) — вид командного спортивного змагання, яке складається з низки завдань, що виконують різні члени команди, при чому виконання наступного завдання розпочинається тільки після завершення попереднього [1]. Проходячи окремі завдання в складі естафети, які називають етапами естафети, учасники різних вікових груп досягають гармонійного розвитку особистості.

Сучасні фахівці у галузі фізичної культури та спорту систематично приділяють увагу вивченню методики проведення естафет, змісту та різноманітних видів естафет, впливу цих занять на гармонійний розвиток особистості, аргументовано стверджують, що рухливі ігри, різноманітні вправи, зокрема естафета, мають дуже актуальне значення у життєдіяльності людини. Багато сучасних учених приходять до висновку, що гра - структурна модель поведінки людини, засіб оволодіння навколишньою дійсністю і підготовки до її перетворення. Ці питання обговорювались на конференціях у містах Львів, Харків, Запоріжжя, Дніпро [4, 5]. Військовий стан і умови нашого життя, розвиток комп'ютерних технологій, проведення онлайн навчання призвели до малорухливого способу життя, а це стимулювало науковців продумати і запровадити в життя активне використання рухливих ігор різних видів [6].

Оскільки фізична культура спрямована не лише на фізичну підготовку, виконання нормативів, фізичний розвиток, але й на виховання необхідних морально-вольових якостей

особистості, то найефективнішим видом спорту для цього є естафета. Залучення учнівської та студентської молоді до спортивно - масових ігор сприяє вихованню впевненості у собі, рішучості, самовладанню, цілеспрямованості та інших морально - вольових якостей здобувачів освіти. Щорічно у нашому місті проводяться спортивно-масові заходи. Наприклад, 06 березня 2021 року всі бажаючі брали участь у спортивному святі «Жіноча, гарна та спортивна», організаторами якого були «Спорт для всіх» КМР. За активну участь у спортивній естафеті - **Диплом за III місце.**

Спортивні естафети - це оригінальний і захоплюючий вид спорту. Він поєднує в собі, перш за все, вміння швидко орієнтуватися, координувати свої дії та командну співпрацю, а це виховує спортивний характер, ефективність і результативність у прийнятті рішень, змагальницький настрій, розвиває і зміцнює здоров'я. Вони залишають незабутні враження як для учасників, так і для глядачів, стимулюючи бажання досягти найкращих результатів та викликаючи емоційну напруженість до останньої секунди. Найвищий вияв емоцій проявляють учасники щорічного спортивно – масового заходу «Молодіжні ігри» серед учнівської та студентської молоді нашого міста.

Спортивні свята, які стали візитівкою нашого міста, викликають багато позитивних емоцій, особливо коли це свято поєднано із спортом і родиною. Кожен учасник в цьому дійстві зобов'язаний виконати свій етап максимально швидко та точно, допомогти молодшому члену родини, максимально залучити всі можливості сім'ї від вибору девіза і костюма до підготовчих тренувальних вправ. Спортивне свято «Спортивна родина» у 2022 році організував «Спорт для всіх» КМР. За активну участь моя родина отримала **Диплом за I місце.**

Навіть у наш складний період ми активно проводимо рухливі ігри, спортивні свята, естафети, які популярні у нашому місті. Вони є однією з наймасовіших, найактивніших та найемоційніших подій на стадіонах, у спортивних залах, які захоплюють уяву глядачів своєю швидкістю, напруженістю та несподіванками. Здобувачі освіти нашого навчального закладу успішно виступили під час таких студентських спортивно – масових заходів:

- «Молодіжні ігри» серед учнівської та студентської молоді міста. (23.02.2022);
- щорічні веселі старты «Сильні, сміливі, спритні» (у межах групи), присвячені Олімпійському тижню з нагоди Міжнародного студентського спорту;
- «Зимові молодіжні ігри» серед учнівської та студентської молоді міста, проведені 01.03.2024 на базі КЗ «Спортивний комбінат «Прометей» Кам'янської міської ради;
- «Молодь Кам'янського за здоровий спосіб життя» присвяченого Міжнародному дню здоров'я (05.04.2024р.), проведеного на базі КЗ «СК «Прометей» КМР».

Ігри допомагають створити оптимальний емоційний фон для занять та є універсальним і незамінним засобом фізичного виховання. Граючись, діти і дорослі засвоюють життєво необхідні рухові вміння і навички, ігрова діяльність набуває особливої ваги в період найбільш активного формування характеру в дитячі та юнацькі роки. Важливою перевагою відзначається те, що самою своєю суттю вони вичерпують усі види притаманних людині природних рухів, надають комплексний вплив на організм, що росте, на становлення гармонійної особистості людини.

Під час проведення рухливих ігор і естафет діти пізнають довкілля, підвищують рівень фізичної підготовленості, всебічно розвивають фізичні якості, а саме: спритність, швидкість, силу, витривалість, гнучкість та розвивають здатність до володіння спортивним інвентарем, оволодінням техніки і тактики будь якого виду спорту. Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної систем, збільшує рухливість суглобів, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує стійкість організму до простудних захворювань. Активна участь у іграх з елементами окремих видів спорту дає змогу оволодіти значним арсеналом рухів, ефективніше розвивати необхідні рухові якості, легше формувати нові навички. Проводячи естафети серед молоді, беручи активну участь у них, переконалася, що ігри мають оздоровче значення, а саме:

- сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра;

- формують правильну поставу;
- загартовують організм;
- підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я;

Світ ігор і естафет дуже різноманітний. Нинішній стан розвитку фізичної культури і спорту вимагає інших, сучасних підходів до проведення рухливих ігор, адже вони сприяють гармонійному розвитку особистості і забезпечують виховне значення:

- виховують моральні та вольові якості учнів;
- виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу;
- виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами

Естафета формує ціннісні орієнтири стосовно власного здоров'я, виховує емоційну стійкість, витримку, самооцінку, зосередженість на досягненні поставленої мети. У студентів формується стійке бажання систематично відвідувати заняття з фізичного виховання та тренування за обраним видом спорту, бо успіхів можна досягти лише у гармонійному поєднанні навчання і тренування [3].

Отже, основна мета проведення естафет – формування гармонійного розвитку особистості, фізичного, психічного та соціального здоров'я підрастаючого покоління, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей. Сучасні умови життя вносять зміни у зміст ігор, створюють багато варіантів, і лише їхня рухлива основа залишається незмінною. А методично правильно побудоване заняття із застосуванням ігор, естафет, - це можливість з великою ефективністю розв'язувати освітні завдання. Всім бажаємо випробувати свої сили і можливості у естафетному спорті.

Список використаної літератури:

1. Естафета. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Естафета#>;
2. Онопрієнко О. М. Україна-2014: Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч.-метод. посіб. / О. М. Онопрієнко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014– 104 с.
3. Олійник І. О. Рухливі ігри : навчальний посібник / І. О. Олійник, К. Г. Єрусалимець. – Кременець: КОГПІ, 2005. – 104 с.
4. Рухливі ігри з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 104 с.
5. Рухливі ігри, естафети та спортивні свята в процесі фізичного виховання: теорія та практика. навч.-метод. посібник / уклад. : Чалий В. Ю., Соколюк О. В., Козарь С. С. – Харків, 2019: С.154.
6. Ярмолинець І. В. Ігри, змагання, рухова активність: психологічні та педагогічні аспекти: навчальний посібник / І.В Ярмолинець. – Київ: 2014. – 216 с.

МОЖЛИВОСТІ ГУРТКІВ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ І ВОЄННИХ ДІЙ

Коленчук Олена Іванівна

керівник гуртка-методист Центр еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді,
м. Шепетівка

Анотація: у статті розглянуто можливості гуртків позашкільної освіти декоративно-ужиткового мистецтва як засобу збереження та відновлення здоров'я дітей в умовах війни і воєнних дій. Проаналізовано вплив творчої діяльності на психоемоційний стан дітей, їхню соціальну адаптацію та когнітивний розвиток. Висвітлено досвід організації таких гуртків у зонах конфлікту та в середовищі тимчасово переміщених осіб. Визначено, що гурткова діяльність сприяє зниженню стресу, покращенню психологічної рівноваги та соціальній інтеграції дітей. Запропоновано рекомендації щодо удосконалення діяльності таких гуртків у сучасних умовах.

Ключові слова: гуртки декоративно-ужиткового мистецтва, арт-терапія, психоемоційний стан дітей, війна, соціальна адаптація, творчість.

Сучасні умови війни та воєнних дій створюють значні психологічні, емоційні та фізичні навантаження на населення, зокрема на дітей, підлітків і дорослих, які перебувають у зоні конфлікту або переживають наслідки війни. Діти особливо вразливі до стресових ситуацій, їм необхідні ефективні методи підтримки та адаптації. Одним із можливих засобів реабілітації та психологічного відновлення є залучення до творчої діяльності, зокрема до занять у гуртках декоративно-ужиткового мистецтва. Дослідження цього питання дозволить виявити можливості таких гуртків у процесах збереження та відновлення здоров'я дітей, а також їхньої адаптації до складних умов життя.

Сучасні наукові дослідження підтверджують позитивний вплив творчої діяльності на психоемоційний стан людини. Зокрема, арт-терапія широко використовується у реабілітаційних програмах для дітей, які пережили травматичні події. У дослідженнях українських і зарубіжних науковців доведено, що участь у декоративно-ужитковій творчості сприяє розвитку когнітивних функцій, зниженню рівня стресу, поліпшенню настрою та відчуття соціальної підтримки. Особливу увагу приділяють впливу гурткової діяльності на психологічний стан дітей, які через війну втратили відчуття безпеки та стабільності.

Діти є однією з найбільш вразливих категорій, які потребують особливої уваги та підтримки. Одним із дієвих методів реабілітації та психологічної підтримки є залучення дітей до декоративно-ужиткового мистецтва. З огляду на це постає потреба в перегляді підходів до змістового наповнення програм, технік і технологій, методів, прийомів та форм їх реалізації, використання яких сприяло б стабілізації психологічного стану зростаючих дітей та молоді. Зокрема, йдеться про діяльність закладів позашкільної освіти, місією яких є забезпечення творчого розвитку здібностей вихованців, задоволення їхніх інтересів, здібностей, нахилів, потреб у самореалізації, підготовки до професійного майбутнього, виховання громадян з високою патріотичною свідомістю. Адже позашкільна освіта є складником структури освіти України, визначеної Конституцією України [2], законами України «Про освіту» (від 05.09.2017 № 2145-VIII), «Про позашкільну освіту» (від 22.06.2000 № 1841-III) [1], [3], [7], [4].

За дослідженнями науковців-практиків позашкільна освіта за своєю сутністю є побудованим освітнім процесом, який у логічній єдності послідовно трансформується від створення педагогічних умов, що забезпечуються плідною працею педагогів у процесі творчої діяльності вихованців різного віку, до реалізації як особистісних творчих задумів, так і роботи в команді, що включає такі основні взаємопов'язані елементи: мета і завдання, зміст освіти, форми, методи й засоби її здійснення [5, с. 770; 6].

Теоретичні й методичні аспекти розвитку системи позашкільної освіти різнобічно розкрито та представлено в працях українських учених-практиків (О. Биковської, А. Бойко, Л. Ворони, Л. Канішевської, А. Капської, Г. Кременя, О. Лісового, О. Литовченко, В. Мачуського, Г. Пустовіт, Л. Ткачук, О. Флярковської та ін.). Гуртки позашкільної освіти сприяють стабілізації емоційного стану, розвитку комунікативних навичок та формуванню почуття спільності. Для цього і потрібно розробити актуальні та цікаві теми для занять, бажано, використовуючи міждисциплінарні зв'язки. В рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яка стартувала у 2023 р., та програми МОН України «Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти» рекомендовано проводити заняття, які направлені на зміцнення метального здоров'я.

Під часи війни і воєнного стану питання збереження й відновлення здоров'я дітей та підлітків набувають особливої актуальності. Гуртки декоративно-ужиткового мистецтва, що діють у закладах позашкільної освіти еколого-натуралістичного напрямку, можуть стати ефективним засобом для підтримки психічного, емоційного та фізичного здоров'я дітей.

Діти, які пережили стресові ситуації, часто мають труднощі з вираженням своїх емоцій та почуттів. Різні форми художньої творчості декоративно-ужиткового мистецтва, що поєднують естетику з практичним застосуванням – плетіння, лялькарство, ткацтво та килимарство, вишивка, скляне мистецтво, гончарство, різьблення по дереву – можуть слугувати терапевтичним інструментом для зниження рівня стресу і тривожності. Згідно з дослідженнями українських науковців участь у творчих процесах сприяє зниженню рівня

кортизолу, гормону стресу, активізує вироблення серотоніну, що позитивно впливає на емоційний стан дітей.

Заклад позашкільної освіти в гуртках декоративно-ужиткового напрямку має можливість проводити заняття, використовуючи засоби еколого-натуралістичної творчості: майстер-класи, тренінгові заняття; арт-терапія, театралізована арт-терапія, ігрова терапія. Робота з матеріалами, такими як глина, дерево чи текстиль, розвиває дрібну моторику, що є важливим фактором для розвитку дітей молодшого віку. Крім того, процес створення виробів стимулює когнітивну активність, що позитивно впливає на концентрацію уваги, пам'ять та загальний розвиток дитини. Творчість є потужним інструментом емоційної стабілізації та психологічного розвантаження. Гуртки декоративно-ужиткового напрямку сприяють: зниженню рівня стресу та тривожності через арт-терапію і хендмейд; формуванню навичок саморегуляції та емоційної стійкості; відновленню соціальних зв'язків та комунікації серед дітей, покращенню дрібної моторики, що позитивно впливає на когнітивний розвиток, підвищенню самооцінки й впевненості у власних силах через успішне завершення творчих проєктів.

Серед найбільш ефективних форм і методів роботи в гуртках можна відзначити:

- **арт-терапевтичні заняття** – малювання, виготовлення виробів з природних матеріалів, зокрема плетіння з лози та соломоплетіння, які сприяють розвитку дрібної моторики, що позитивно впливає на когнітивні функції та загальний емоційний стан;

Екологічні проєкти – залучення дітей до вирощування рослин, догляду за ними як форми екотерапії. Робота з природними матеріалами, такими як лоза, очерет, солома, не лише навчає дітей поваги до природи, а й розвиває навички креативного мислення.

Творчі майстер-класи – лозоплетіння, вишивка, плетіння з природних матеріалів як спосіб відновлення традиційної культури та емоційного балансу. Наприклад, діти можуть створювати кошики, декоративні панно, обереги, що має терапевтичний ефект.

Спільні акції та виставки – залучення дітей до волонтерської діяльності та підтримки воїнів через створення патріотичних виробів, наприклад, плетених оберегів, символічних предметів, що можуть використовуватися як сувеніри або амулети. Опанування традиційних технік лозоплетіння, ткацтва, виготовлення декоративних виробів із природних матеріалів, що сприяє відновленню відчуття стабільності та захищеності у дітей. Зокрема, діти можуть навчитися виготовленню різдвяних павуків, писанок, великодніх прикрас та оберегів.

Робота в групах сприяє соціалізації та створенню атмосфери довіри. Учасники гуртків взаємодіють між собою, що допомагає долати замкнутість і страхи.

Проведення бесід і релаксаційних практик у рамках гуртків декоративно-ужиткового мистецтва.

Досвід роботи дає підстави стверджувати, що гуртки декоративно-ужиткового напрямку в еколого-натуралістичних закладах позашкільної освіти відіграють важливу роль у збереженні та відновленні здоров'я дітей під час війни, особливо для дітей. Творча діяльність, екотерапія, виготовлення виробів із природних матеріалів допомагають дітям справлятися з емоційними викликами та знаходити внутрішню рівновагу. Опанування народних ремесел, участь у спільних проєктах та арт-терапевтичні практики дозволяють дітям відновити психологічний комфорт і отримати важливі життєві навички. Вони допомагають подолати стрес, сприяють соціальній адаптації та відіграють значну роль у психологічній реабілітації. Розширення таких ініціатив та їх інтеграція в державні програми підтримки може значно покращити загальний рівень здоров'я дітей у кризовий період. Гуртки декоративно-ужиткового мистецтва мають значний потенціал у сфері збереження та відновлення здоров'я дітей в умовах війни. Вони не лише сприяють відновленню психоемоційного стану, а й є ефективним інструментом соціальної адаптації та самовираження. Важливо розширювати мережу таких гуртків, залучати до них кваліфікованих спеціалістів та забезпечувати належну підтримку з боку держави та громадських організацій.

Список використаних джерел:

1. Довідник директора закладу позашкільної освіти. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilnaosvita/dovidnik-direktora-zakladu-pozashkilnoyi-osviti>
2. Конституція України : прийнята на п'ятій сесії Верхов. Ради України 28 черв. 1996 р. : ред. від 01.01.2020 р. Законодавство України / Верхов. Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#top>
3. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України : затв. наказом М-ва освіти і науки України від 06 черв.2022 р. № 527. Законодавство України / Верхов. Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0527729-22#Text>
4. Концепція позашкільної освіти в умовах воєнного стану : проєкт.Позашкільна освіта. URL: <https://pou.org.ua/wp-content/uploads/Kontseptsiya-pozashkilnoyi-osvity-v-umovah-voyennogo-stanu.pdf>
5. Мачуський В. В., Пустовіт Г. П. Позашкільна освіта. Енциклопедія освіти / Нац. акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. 2-ге вид., допов. та перероб. Київ, 2021. С. 770.
6. Модернізація організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти : метод. посіб. / авт. кол.: А. Е. Бойко, В. В. Вербицький, А. В. Корнієнко, О. В. Литовченко ; за ред. В. В. Мачуського. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 223 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/723075/1/1_MOOP_web.pdf
7. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану: лист М-ва освіти і науки України від 29 берез. 2022 р. № 1/3737-22. Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro_zabezpechennypsichologichnogo-suprovodu-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovahvoyennogo-stanu-v-ukrayini

**МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ «МЕТОДУ ПРОЄКТІВ» НА ШЛЯХУ
СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ**

Колісник Надія Миколаївна

вчитель біології Харківського ліцею №11 імені Данила Дідики Харківської міської ради

Одним із пріоритетів державної освітньої політики є створення оптимальних умов для формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді, розвитку фізично здорової та духовно багатой особистості. У сучасному динамічному світі збереження здоров'я людини стає ключовою цінністю, яка є важливим аспектом її життєдіяльності [8, с. 32]. Проте, результати різноманітних досліджень свідчать про тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків в Україні.

Доведено, що в розвиненому суспільстві рівень здоров'я значною мірою пов'язаний з рівнем освіти. Отже завдання збереження й зміцнення здоров'я потрібно розв'язувати насамперед педагогічними засобами. Освіта в аспекті здоров'язбереження розуміється комплексно: і як надання інформації, і як навчання методів, прийомів і навичок здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях [2, с. 94]. Вагомість здоров'я, як найвищої загальнолюдської цінності та головного чинника досягнення успіху та благополуччя, дозволяє визначити здоров'язбережувальну компетентність як ключову в сучасній системі освіти. [6].

Для формування цієї компетентності актуальними є здоров'язбережувальні технології. На сьогодні не існує єдиного погляду щодо сутності поняття «здоров'язбережувальні освітні технології». За О. Ващенком вони мають створювати сприятливі умови навчання дитини; вирішувати завдання оптимальної організації навчального процесу; забезпечувати відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини [5, с. 212]. Сам термін здоров'я слід розглядати ширше ніж просто відсутність хвороби, пов'язуючи його з успішністю людини в сучасному світі, його безпосередньою участю в поліпшенні життя, з активною громадянською позицією щодо суспільних явищ та особистих проблем, зокрема здоров'я.



Мал. 1. Холістична модель здоров'я [10, с. 21]

Важливими складовими здоров'язбережувальної компетентності є сприятливі для здоров'я спеціальні та психосоціальні компетенції. До психосоціальних компетенцій (життєвих навичок), що сприяють соціальному та духовному й психічному здоров'ю, належать самооцінка, самоконтроль, керування стресами, мотивація успіху і гартування волі, аналіз проблем і прийняття зважених рішень, критичне і творче мислення, ефективне спілкування, співчуття, розв'язання конфліктів, протистояння негативним соціальним впливам тощо [11].

Проблема формування здоров'язбереження в сучасній системі освіти набуває все більшої актуальності у зв'язку з дистанційним навчанням, як форми навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, особливо на тлі воєнного стану. Дистанційне навчання – одна з форм навчання, яка виникла й удосконалювалася разом із розвитком інтернет-технологій, і на сьогодні має чіткі характерні ознаки, принципи і певні методичні напрацювання. Можливість здобувати освіту за дистанційною формою передбачена відповідними нормативними документами.

Військова агресія в Україні дала зрозуміти, що новий змішаний формат навчання із застосуванням технологій дистанційного навчання є достатньо актуальним. Адже це і відновлення освітнього процесу, і підтримка здобувачів освіти. Дистанційне навчання в Україні на сьогодні стало не тільки реальністю, а й викликом часу. Організація якісного масового дистанційного навчання в умовах воєнного стану – складний і надважкий процес. Виклики сучасного суспільства, зокрема воєнний стан, вносять свої корективи в систему дистанційної освіти в Україні. Вона стає більш затребуваною. На території Півдня та Сходу, зокрема в Харківській області, переважає дистанційна форма навчання. Тому саме зараз як ніколи дистанційне навчання потребує об'єднання спільних зусиль батьків, учнів та педагогічних працівників для досягнення необхідних результатів навчання, а також підтримки з боку держави [3].

Одне з головних завдань сучасної освіти – це створення стійкої мотивації в учнів до отримання знань, інше – пошук нових форм та інструментів освоєння цих знань. Комп'ютерні технології покликані стати невід'ємною частиною цілісного освітнього процесу, значно підвищувати його ефективність. Крім того, вони сприяють розвитку навичок самоорганізації та самостійності, що є важливими в навчальному процесі та подальшій професійній діяльності здобувачів освіти [8, с. 34, 36].

Формування ключових компетентностей є складним та багатоплановим процесом. Існують різні шляхи, які можна використовувати для ефективного розвитку цих навичок учнями, зокрема: розробка та впровадження міжпредметних проєктів; активна участь учнів у групових проєктах та завданнях; залучення учнів до публічних виступів, доповідей чи презентацій тощо.

Тож на сучасному етапі розвитку суспільства, який характеризується надзвичайною рухливістю та мінливістю, проєктний тип культури починає домінувати. При цьому виявляється універсальність проєктної діяльності. Проєктна діяльність – одна з найперспективніших складових освітнього процесу, тому що створює умови творчого саморозвитку та самореалізації учнів, формує всі необхідні життєві компетенції. Проєкт – це

„п'ять П”: проблема – планування – пошук інформації – продукт – презентація. Апробація методу проєктів у сучасних умовах показує, що з його використанням ефективність процесу навчання та виховання збільшується [9, с.5, 8, 18].

Метод проєктів не є принципово новим у світовій педагогіці. Він виник ще у 20-і роки минулого сторіччя в США. Поняття проєктування використовувалось А.С. Макаренком в сенсі проєктування особистості на підставі цілей виховання та розвитку здібностей і схильностей конкретного вихованця.

Метод проєктів – це спосіб досягнення дидактичної цілі через детальну розробку проблеми, яка має завершитися цілком реальним практичним результатом. Він дозволяє формувати деякі особистісні риси, що розвиваються лише в діяльності і не можуть бути засвоєні, до прикладу, вербально: уміння працювати в колективі, брати на себе відповідальність за вибране рішення, аналізувати результати діяльності, а також спроможність відчувати себе членом команди: підкорювати свій темперамент, характер, час інтересам спільної справи. Участь у проєкті дозволяє набути унікального досвіду, що неможливо за інших форм навчання [1, с.7, 9-10]. Таким чином, проєктна діяльність – один із шляхів формування життєвих навичок, що сприяють соціальному (ефективному спілкуванню, розв'язанню конфліктів, спільній діяльності та співробітництву) та духовному і психічному (самоусвідомленню, самоконтролю, мотивації успіху та тренуванню волі, аналізу проблем та прийняттю рішень, визначенню життєвих цілей та програм) здоров'ю.

На основі стислого огляду літератури можна зробити висновки.

Робота з розвитку у дітей здоров'язбережувальної компетентності, як ключової, в сучасній системі освіти України набуває особливої актуальності, у тому числі, у зв'язку з дистанційним навчанням особливо на тлі війни та воєнного стану в Україні.

Важливими складовими здоров'язбережувальної компетентності є сприятливі для здоров'я дитини, зокрема, психосоціальні компетенції.

Метод проєктів, як одна з інноваційних педагогічних технологій, може бути одним із засобів ефективного та якісного навчання школярів, яке забезпечує формування життєвих навичок, що сприяють соціальному та духовному й психічному здоров'ю.

Список використаних джерел:

1. Афіцький С. І. Метод проєктів у сучасних освітніх технологіях. Інформатика в школі. Методичний орієнтир. Методичні посібники. Березень 2012. №3 (39). С. 8-14. URL: <http://www.krasnyluch-moinf.edukit.lg.ua/Files/>
2. 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 с.
3. Гнатюк О.В. Особливості дистанційного навчання учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732434/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf>
4. Гук Н., Пурій Г. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи. Актуальні питання гуманітарних наук. Серія: Педагогіка. 2024. Вип. 73. том 2. С. 262-269. URL: https://aphn-journal.in.ua/archive/73_2024/part_2/42.pdf
5. Крива М.В., Лозинська Ю.В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі початкової школи. Інноваційна педагогіка. Серія: Теорія та історія педагогіки. 2023. Вип. 63. Том 1. С. 211-215. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/63/part_1/40.pdf
6. Кубенко І. М. Що таке компетентність і як її розуміють в освіті. Додаток до електронного журналу «Теорія та методика управління освітою». 2010. Вип. № 1. С. 1-13
7. Нова українська школа. Порадник для вчителя. URL: https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/09/razdel_1_Oglyad.pdf
8. Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 4 березня–14 квітня 2024 р. Львів: Liha-Pres, 2024. 368 с. URL: https://cuesc.org.ua/images/informlist/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%20advanced_training_UDU.pdf

9. Пилипчук С. С. Інтеграція природничих наук у проєктній діяльності в 10-11-х класах. Київ: Товариство з обмеженою відповідальністю «Ліко-Школа», 2021. 27 с. URL: <https://liko-school.kyiv.ua/images/professional-achievements/pilipchuk/metoPilip.pdf>
10. Сливка Л.В. Здоров'язбережувальна педагогіка: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. 200 с. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/pv/2137.pdf>
11. Освіта на основі життєвих навичок. Адвокаційний модуль для керівних кадрів. Розділ 3. Навчання учнів у галузі здоров'я, безпеки і соціальної інтеграції URL: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/19/114>

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ

Коломоєць Галина Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, старший дослідник заступник директора Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», Київ, Україна

Ребрина Андрій Анатолійович

доктор філософії, директор Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Київського національного університету будівництва та архітектури Київ, Україна

Сучасна система освіти характеризується стрімким розвитком інформаційних технологій, що ставить нові вимоги до професійної компетентності вчителя, зокрема вчителя фізичної культури. Успіх педагогічної діяльності в умовах інформатизації освіти залежить не тільки від знання предмету та методики викладання, а й від особистісних якостей вчителя, його здатності адаптуватися до змін, креативності та готовності до саморозвитку.

Адже, освітні технології мають значний вплив на розвиток особистості вчителя фізичної культури. Вони сприяють розширенню професійних знань та вмінь, розвитку педагогічної майстерності, розвитку особистісних якостей. Тому, для успішної роботи в умовах інформатизації освіти вчитель має володіти сучасними освітніми технологіями, бути готовим до постійного навчання, розвивати комунікативні навички, емоційний інтелект, критичне мислення, креативність [3].

Завдяки інноваціям у сфері освітніх технологій, вчителі мають можливість користуватися різноманітними онлайн-ресурсами для покращення своєї професійної компетенції, спілкуватися з колегами з усього світу, а також впроваджувати нові методи навчання та виховання.

Яскравим прикладом сучасних інновацій, що успішно інтегруються в освітній процес, сприяючи популяризації фізичної культури серед молоді є застосунок «Активні парки», що базується на використанні цифрових технологій для залучення населення до рухової активності та здорового способу життя.

Використання застосунку «Активні парки» сприяє не тільки фізичному розвитку, але й формуванню цифрової грамотності та відповідального ставлення до власного здоров'я [1, 2].

Застосунок містить мапу активних парків і локацій (із можливістю пошуку як у найближчому районі, так і по всій Україні); сканер для QR-кодів (для сканування точок маршруту, геолокацій тощо); систему сповіщень (про події, заходи, досягнення); профіль користувача); портал «Активні парки» як веб-ресурс для обліку локацій, відображення відеоматеріалів, організації спортивних заходів, проведення онлайн-тренувань (<https://ap.sportforall.gov.ua/start>).

Таким чином, впровадження цифрових технологій в освітній процес, зокрема, використання застосунку «Активні парки» не тільки полегшує роботу вчителя фізичної культури, але й сприяє підвищенню його мотивації та зацікавленості у професійній діяльності. Бачення результатів своєї роботи, позитивна реакція здобувачів освіти та

можливість використання сучасних технологій стимулюють педагога до постійного самовдосконалення та пошуку нових форм роботи.

Список використаних джерел:

1. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України» від 07.04.2021 № 326 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text>
2. Указ Президента України «Активні парки – локації здорової України» від 17 грудня 2020 року № 574/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/5742020-36049>
3. Ребрина А. А. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: дис. ...канд. пед. наук : 011. Хмельницький. 2023. 343 с. URL: <https://nauka.khmnmu.edu.ua/df-70-052-029-speczialnist-011-osvitnipedagogichni-nauky-avtor-dysertacziyi-andrij-rebryna/>

ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Константинов Дмитро Сергійович

асистент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти і реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Психологічна складова формування особистості тренера з вільної боротьби є важливим аспектом, який впливає не лише на ефективність його професійної діяльності, але й на становлення спортсменів, яких він тренує. Особистість тренера є ключовим фактором у формуванні команди, мотивації спортсменів та досягненні високих результатів. У сучасних умовах розвитку спорту вільної боротьби, психологічні аспекти стають настільки ж важливими, як і фізична підготовка чи технічна майстерність.

Тренер з вільної боротьби виступає не лише як наставник, який передає знання і навички, але й як психолог, який створює сприятливе середовище для розкриття потенціалу спортсменів. Його роль включає розуміння індивідуальних особливостей кожного спортсмена, формування довіри в команді, управління емоціями і мотивацією, а також подолання психологічних бар'єрів, які можуть заважати досягненню успіху. Для цього тренеру необхідно мати глибокі знання в галузі психології, розвивати емоційний інтелект і володіти навичками ефективної комунікації.

Формування особистості тренера починається задовго до того, як він стає професіоналом у своїй сфері. Особистий досвід, життєві цінності, система переконань і етичні принципи відіграють вирішальну роль у його становленні. У процесі професійного навчання майбутній тренер опановує не лише методики тренувань, але й навчається аналізувати поведінку спортсменів, розуміти їхні потреби і допомагати їм долати труднощі. Успішний тренер володіє такими рисами, як емпатія, стресостійкість, відповідальність, самоконтроль і здатність до саморефлексії [1].

Психологічна складова формування особистості тренера передбачає розвиток здатності до керування власними емоціями. У спортивній боротьбі часто виникають ситуації високого емоційного напруження, коли від тренера вимагається швидко приймати рішення і контролювати свої реакції. Уміння залишатися спокійним, навіть у стресових ситуаціях, є важливим чинником, що впливає на моральний стан команди. Тренер, який демонструє стійкість і впевненість, надихає спортсменів і створює атмосферу впевненості у власних силах.

Однією з ключових складових формування особистості тренера є здатність до мотивації. У вільній боротьбі важливо підтримувати зацікавленість спортсменів у тренуваннях і змаганнях, навіть якщо вони стикаються з невдачами. Тренер повинен знати, як знайти індивідуальний підхід до кожного члена команди, враховуючи їхні особливості і

цїлі. Уміння ставити реалістичні, але водночас амбітні завдання сприяє розвитку внутрішньої мотивації спортсменів, допомагаючи їм долати труднощі і досягати нових вершин.

Ще одним важливим аспектом є формування ефективних комунікативних навичок. Тренер повинен вміти чітко і доступно передавати свої ідеї, пояснювати технічні аспекти боротьби і давати конструктивний зворотний зв'язок. Уміння слухати і чути своїх спортсменів, а також вчасно реагувати на їхні потреби, допомагає зміцнити довіру і побудувати партнерські відносини. Успішна комунікація сприяє створенню позитивного клімату в команді і допомагає уникати конфліктів [2].

Психологічна підтримка спортсменів є ще одним важливим завданням тренера. Вільна боротьба є видом спорту, де важливу роль відіграють сила духу і впевненість у власних силах. Тренер повинен бути готовим допомогти спортсменам справлятися з емоційними труднощами, страхом перед поразкою або тиском з боку оточення. Уміння мотивувати і підтримувати своїх підопічних у складних ситуаціях є невід'ємною частиною його професійної діяльності.

Крім того, важливим елементом є здатність тренера до саморозвитку і вдосконалення. Спорт постійно змінюється, і для того щоб залишатися конкурентоспроможним, тренер повинен бути готовим до постійного навчання і адаптації до нових умов. Саморефлексія, критичне осмислення власного досвіду і прагнення до вдосконалення сприяють розвитку професійних і особистих якостей тренера. Уміння аналізувати свої помилки і вчитися на них дозволяє йому ефективніше будувати тренувальний процес і взаємодіяти зі спортсменами.

Важливим компонентом є також розвиток лідерських якостей. Тренер є лідером своєї команди, і його завдання полягає в тому, щоб надихати і вести за собою. Для цього необхідно розвивати авторитет на основі компетентності, довіри і взаємної поваги. Лідерство тренера проявляється у його здатності приймати важливі рішення, брати на себе відповідальність за результати команди і демонструвати приклад для наслідування.

Як зазначають сучасні науковці, особистість тренера формується під впливом багатьох чинників, включаючи його освіту, досвід, середовище і власні прагнення. Успішний тренер повинен бути не лише професіоналом у своїй галузі, але й гармонійно розвиненою особистістю, яка здатна знаходити баланс між своїми професійними і особистими цілями. Здатність до співпереживання, щирість, відкритість до нового і прагнення до вдосконалення є тими рисами, які визначають справжнього професіонала і допомагають йому досягати успіху у своїй справі [3].

Підсумовуючи, можна зазначити, що психологічна складова формування особистості тренера з вільної боротьби є багатограним процесом, який охоплює розвиток емоційного інтелекту, мотиваційних навичок, комунікації і лідерства. Тренер, який вміє управляти своїми емоціями, підтримувати своїх спортсменів і постійно вдосконалюватися, створює сприятливі умови для розвитку команди і досягнення високих результатів. Саме такі особистісні якості є основою успішної кар'єри тренера і сприяють його визнанню у спортивному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Абдулаєв А. К., Ребар І. В. Теорія та методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.
2. Гусак В. В. Аутогенне тренування та його вплив на процеси відновлення спортсменів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. Вип. 8. С. 122–127.
3. Соколова Г. Б., Тодоров П. І., Венік К. Ю. Психологічні особливості емоційного вигорання у тренерів єдиноборств. Габітус, 2021. № 32. С. 116–119.

ЖИТТЕСТІЙКІСТЬ ЯК ФІЛОСОФСЬКА ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ У КРИЗОВІ ПЕРІОДИ

Корнєва Аліна Валентинівна

аспірантка факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова

У сучасному світі, що характеризується швидкими соціальними, економічними та політичними змінами, проблема збереження здоров'я людини стає все більш актуальною. Особливого значення ця проблема набуває у кризові періоди, коли зростає рівень стресу, невизначеності та психологічного тиску. У цьому контексті життєстійкість виступає не лише як психологічний феномен, а й як філософська основа здоров'язбережувальної освіти, яка має на меті формування у людини здатності адаптуватися до складних умов життя та підтримувати фізичне й психічне благополуччя [2].

Феномен життєстійкості має глибоке філософське підґрунтя, адже він пов'язаний із сенсом людського буття, свободою вибору, відповідальністю та усвідомленням власної ролі у подоланні труднощів. Ще античні філософи, зокрема стоїки, наголошували на необхідності збереження внутрішньої рівноваги та гармонії незалежно від зовнішніх обставин. У подальшому екзистенціалістські концепції, представлені працями Ж.-П. Сартра, В. Франкла та А. Камю, розвинули ідею того, що людина здатна знайти сенс навіть у стражданні, що сприяє її психологічній стійкості [3].

Здоров'язбережувальна освіта має на меті не лише інформувати про фізичні аспекти здоров'я, а й формувати у людини навички ефективного подолання стресу, збереження психологічного благополуччя та розвитку адаптивних механізмів. Вона ґрунтується на таких принципах, як саморегуляція, критичне мислення, емпатія та відповідальність за власне здоров'я [4]. Саме тому життєстійкість можна розглядати як фундаментальний компонент здоров'язбережувальної освіти, оскільки вона допомагає людині не лише зберегти рівновагу в умовах стресу, але й зробити складні життєві ситуації джерелом особистісного зростання.

У кризові періоди значення життєстійкості особливо зростає. Дослідження психологів свідчать, що люди з високим рівнем життєстійкості краще адаптуються до нових умов, демонструють більшу стресостійкість та вміння відновлюватися після важких подій. Це пояснюється тим, що вони мають розвинене почуття контролю над ситуацією, приймають виклики як частину життя та використовують внутрішні ресурси для подолання труднощів [5].

Роль освіти у формуванні життєстійкості є ключовою, адже саме в освітньому процесі людина отримує знання, навички та установки, які визначають її подальшу здатність адаптуватися до викликів життя. Особливо важливими у цьому контексті є педагогічні підходи, що спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, навчання ефективним стратегіям подолання стресу, а також створення сприятливого освітнього середовища, яке сприяє психологічному комфорту та самореалізації особистості [1].

Таким чином, життєстійкість як філософська основа здоров'язбережувальної освіти у кризові періоди є важливим чинником збереження як фізичного, так і психічного здоров'я людини. Формування цієї якості через освітній процес сприяє не лише індивідуальному благополуччю, але й загальному суспільному розвитку, адже стійкі, адаптивні особистості здатні ефективно функціонувати у складних умовах, підтримуючи при цьому власне здоров'я та здоров'я інших.

Список використаних джерел:

1. Міністерство освіти і науки України. (2023). Концепція національної стійкості в освіті. URL: <https://mon.gov.ua/ua/resilience-education>
2. Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.
3. Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

4. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.

5. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books.

ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Костинюк Богдан Володимирович

здобувач 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сучасний освітній вимір вимагає від педагогів не лише високого рівня професійної компетентності, а й сформованого професійного іміджу, який стає важливим чинником ефективної педагогічної діяльності. Професійний імідж педагога визначається сукупністю його особистісних характеристик, стилю спілкування, зовнішнього вигляду, педагогічної майстерності та рівня цифрової грамотності.

Проблема формування професійного іміджу вчителя досліджувалася вченими в різних аспектах. Зокрема, вивчалася психологія індивідуальності та психологія особистості (А. Беспалько, С. Рубінштейн, Р. Бернс, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.), специфіка сприйняття людини людиною та соціальної перцепції (Н. Зорій, Е. Кіричевська, І. Лизун, А. Поцелуйко, Л. Чорна та ін.). Також досліджувалися концептуальні засади та практичний інструментарій іміджології (П. Берд, Л. Браун, Ф. Джефкінс), сутність професійного іміджу фахівця та особливості його ефективної самопрезентації (М. Вудкок, І. Размолодчикова, Д. Френсіс), формування педагогічного іміджу та «професійного образу Я» майбутнього педагога (Н. Гузій, А. Мороз, О. Ковальова, В. Попович, Я. Попович, О. Чебикін та ін.), закономірності становлення педагогічної майстерності освітянських кадрів та формування професійно важливих якостей педагогів (І. Зязюн, Г. Закорченна, А. Макаренко, В. Сухомлинський та ін.).

На сучасному етапі метою педагогічної іміджології є «науково обґрунтоване дослідження та розробка програми впровадження і реалізації іміджевих атрибутів педагога, а також формування концепції сучасного освітнього закладу. Образ педагога повинен формуватися з урахуванням специфіки його професійної діяльності та потреб учнів [4], при цьому важливо враховувати, що кожен педагог є репрезентантом освітньої установи» [2, с. 259], оскільки його образ впливає на сприйняття якості освіти учнями.

Тобто імідж – «загальний компенсуючий механізм особистості, орієнтований на діяльність, являє собою морфему психологічної активності, оскільки містить цілеспрямований образ, покликаний здійснити певний емоційно-психологічний вплив на людину. Якщо говорити про педагогічний імідж, то такий образ створюється відповідно до уявлень педагога про ідеальну манеру професійної діяльності, спілкування, зовнішнього вигляду і активно впливає на формування професійно-педагогічної культури. Він вимагає від педагога підбору індивідуального власного стилю роботи та оволодіння технологіями ефективної самопрезентації» [3, с. 196].

Одним із головних викликів формування іміджу сучасного педагога є необхідність адаптації до швидких змін у суспільстві, зокрема цифровізації освіти, оновлення педагогічних методик та зростання вимог з боку учнів, батьків і колег. Педагогу необхідно

не лише володіти актуальними знаннями, а й уміти їх презентувати, формуючи власний авторитет у професійній спільноті. Важливу роль у цьому відіграє активна присутність у соціальних мережах, де педагог може ділитися досвідом, створювати навчальний контент та підтримувати зворотний зв'язок із учнями.

Позитивний імідж сприяє створенню сприятливого освітнього середовища, де «учні почуваються комфортно, мають змогу відкрито висловлювати свої думки та почуття, що, у свою чергу, стимулює їхню мотивацію до навчання та розвитку» [1, с. 32]. Атмосфера довіри та взаємоповаги, яку формує педагог, допомагає учням відчувати себе впевненими та залученими до освітнього процесу.

Перспективи розвитку професійного іміджу педагога пов'язані з упровадженням технологій персонального брендингу, підвищенням рівня емоційного інтелекту та розвитком навичок ефективної комунікації. Використання сучасних інструментів самопрезентації сприяє підвищенню довіри до педагога, формуванню позитивного ставлення до навчального процесу та створенню комфортного освітнього середовища. У цьому контексті особливу увагу слід приділяти педагогічній етиці, професійній рефлексії та прагненню до постійного самовдосконалення.

Таким чином, формування професійного іміджу сучасного педагога є багатовимірним процесом, що поєднує особистісний розвиток, педагогічну компетентність та ефективну самопрезентацію. Успішний педагог ХХІ століття – це не лише фахівець своєї справи, а й лідер, який надихає, мотивує та формує майбутнє покоління.

Список використаних джерел:

1. Ван Ц., Химич М.А. Імідж педагога в умовах сучасного освітнього простору: виклики та можливості. *Освітньо-науковий простір* = Educational Scientific Space: науковий журнал / Міністерство освіти і науки України, Український державний університет імені Михайла Драгоманова; [гол. ред. Матвієнко О. В.]. К.: Видавництво Ліра-К, 2024. Вип. 7 (2-2024). Том 2. С. 29-36.
2. Олексенко В. П. Формування професійного іміджу сучасного вчителя. *Проблеми освіти*. 2015. Вип. 84. С. 258-263.
3. Хуртенко О.В. Структура професійного іміджу молодого педагога та фактори, що впливають на його формування. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. №21. С. 194–203.
4. Шеремет І.В., Челнокова М.С., Калініченко Є.В. Проблема мотивації до здорового способу життя в майбутніх вчителів «Основ здоров'я» в контексті соціальної адаптації. *Освіта і здоров'я підрастаючого покоління: матеріали VI Міжнародного симпозіуму: збірник наукових праць* / ред. кол.: В. П. Андрущенко, О. В. Тимошенко, В. Г. Білик; УДУ імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Алатон, 2024. С. 206-208.
5. Bilyk, V., Honcharuk, V., Rozhi, I., Vasylenko, K., & Pshenychna, N. (2022). Contemporary Practice of Natural Science Training in Higher Education Institutions in Poland, Hungary and the Czech Republic: Neurobiological Aspects of Psychology. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, Volume 13, Issue 4, 40-6

ОПТИМІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Коханець Олексій Григорович

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Венік Крістіна Юрївна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

Оптимізація особистісного розвитку здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичної культури є актуальною темою в контексті сучасної освітньої системи, яка спрямована на

формування гармонійно розвиненої особистості. Фізична культура відіграє важливу роль у розвитку не лише фізичних, а й психологічних, соціальних та інтелектуальних якостей студентів. Оптимізація цього процесу передбачає впровадження ефективних методів та підходів, які сприяють гармонійному поєднанню фізичного виховання з іншими аспектами особистісного розвитку [2, 4].

Заняття з фізичної культури є не лише засобом підтримки здоров'я та фізичної форми, а й платформою для формування характеру, витривалості, сили волі та дисципліни. У процесі фізичного виховання студенти вчаться долати труднощі, ставити перед собою цілі та досягати їх, що є важливим елементом особистісного розвитку. Крім того, участь у командних видах спорту сприяє розвитку комунікативних навичок, лідерських якостей та вміння працювати в колективі. Саме ці навички мають велике значення у майбутньому професійному житті здобувачів вищої освіти, оскільки вони визначають рівень їхньої адаптації до змін, здатність ефективно співпрацювати та вирішувати конфлікти [3].

Фізична активність позитивно впливає на когнітивні процеси, покращує пам'ять, концентрацію уваги та загальну працездатність. Це особливо важливо для студентів, які стикаються з високими інтелектуальними навантаженнями. Дослідження підтверджують, що регулярні заняття спортом підвищують рівень енергії, знижують рівень стресу та тривожності, що сприяє покращенню емоційного стану та загального самопочуття. Важливим аспектом є також формування мотивації до здорового способу життя, що включає правильне харчування, достатній рівень фізичної активності та турботу про власне здоров'я [1, 3].

Сучасні підходи до фізичного виховання в університетах передбачають не лише виконання стандартних вправ, а й інтеграцію різноманітних методик, які стимулюють особистісний розвиток. Використання інноваційних технологій, зокрема цифрових додатків для контролю фізичної активності, розробка індивідуальних програм тренувань, залучення студентів до організації спортивних заходів сприяє підвищенню їхньої мотивації та відповідальності за власний розвиток. Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості студентів, їхній рівень підготовки та фізичний стан, щоб забезпечити максимально ефективний та комфортний освітній процес [2].

Особливу увагу слід приділити питанням психологічного аспекту фізичного виховання. Розвиток самоконтролю, витривалості, здатності долати труднощі є невід'ємною частиною особистісного розвитку. Фізична культура допомагає студентам не лише зміцнити тіло, а й виробити психологічну стійкість, що є необхідною умовою для досягнення успіху в житті. Через фізичну активність можна виховувати такі важливі риси характеру, як наполегливість, відповідальність, організованість та здатність приймати рішення в складних ситуаціях.

Ще одним аспектом є соціалізація студентів через фізичну культуру. Спортивні ігри, командні змагання, колективні тренування сприяють налагодженню соціальних контактів, покращенню взаємодії між здобувачами освіти та створенню позитивного емоційного клімату в освітньому середовищі. Саме завдяки фізичному вихованню можна зменшити рівень міжособистісних конфліктів, підвищити рівень довіри та співпраці, що позитивно впливає на загальний соціально-психологічний клімат у закладі вищої освіти [4].

Одним із важливих факторів ефективного особистісного розвитку є формування стійкої мотивації до фізичної активності. Багато здобувачів вищої освіти сприймають фізичне виховання як обов'язковий предмет, не усвідомлюючи його значення для власного розвитку. Завдання викладачів – змінити це сприйняття, показати студентам переваги активного способу життя та його вплив на їхнє майбутнє. Використання гейміфікації, інтерактивних методик, персоналізованих програм тренувань сприяє підвищенню зацікавленості та мотивації студентів [2].

Розвиток самодисципліни та відповідальності є ще одним важливим елементом фізичного виховання. Регулярне виконання вправ, дотримання режиму тренувань, досягнення поставлених цілей формує звичку до систематичної роботи над собою. Це

впливає не лише на фізичний стан, а й на загальний підхід до життя, сприяючи розвитку організованості та вміння планувати власний час [1].

Таким чином, оптимізація особистісного розвитку здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичної культури є комплексним процесом, що включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Впровадження сучасних методик, індивідуальний підхід, формування мотивації та розвиток ключових особистісних якостей сприяють гармонійному розвитку студентів та їхній успішній адаптації до майбутнього професійного та соціального життя.

Важливим аспектом оптимізації особистісного розвитку здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичної культури є індивідуалізація підходу до навчального процесу. Кожен студент має свої особливості фізичного розвитку, рівень підготовленості, мотивацію та інтереси. Тому ефективність занять значно підвищується, якщо вони враховують особистісні потреби та можливості кожного учасника. Використання адаптивних програм, які дозволяють студентам обирати види фізичної активності відповідно до їхніх інтересів і здібностей, сприяє зростанню залученості та задоволеності від занять. Це також допомагає уникнути перевантаження або, навпаки, недостатнього фізичного навантаження, що важливо для досягнення оптимальних результатів [2].

Ще одним важливим аспектом є формування у студентів навичок самостійного планування фізичної активності. Освітній процес має не лише забезпечити студентів необхідними знаннями, а й навчити їх самостійно організовувати свою активність у майбутньому. Для цього корисно впроваджувати методи самоконтролю, ведення щоденників тренувань, оцінювання власного прогресу та розуміння важливості фізичної культури для здоров'я і загального добробуту. Це формує відповідальне ставлення до власного тіла та здоров'я, що є основою для подальшого особистісного зростання [4].

Крім того, фізична культура сприяє розвитку стресостійкості та здатності адаптуватися до змін. У сучасному світі швидких змін і високих вимог до професійної діяльності здатність ефективно справлятися зі стресом є надзвичайно важливою. Регулярні фізичні навантаження допомагають знижувати рівень тривожності, покращувати настрій та сприяють психологічній рівновазі. Це, у свою чергу, позитивно впливає на загальну продуктивність студентів, їхню здатність зосереджуватися на навчанні та ефективно працювати в умовах високих навантажень.

Таким чином, оптимізація особистісного розвитку здобувачів вищої освіти через фізичну культуру вимагає комплексного підходу, що охоплює фізичне, емоційне, соціальне та когнітивне зростання. Інтеграція сучасних методик, використання індивідуальних підходів, формування мотивації та розвиток навичок самостійного управління фізичною активністю є ключовими факторами успіху. Це не лише сприяє покращенню здоров'я студентів, а й допомагає їм стати впевненими, дисциплінованими та стресостійкими особистостями, готовими до викликів майбутнього життя та професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бринзак, С., & Костенко, М. (2023). Залучення студентів аграрних вузів до занять фізичним вихованням на основі їхніх потреб у руховій активності. *Здоров'я людини і нації*, 2, 7–18. <https://doi.org/10.31548/humanhealth.2.2023>.
2. Глоба, Т.А., & Захаріна, Є.А. (2020). Сучасні концептуальні підходи до організації здоров'язберігальної діяльності в закладах вищої освіти: світові розвідки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 69(2), 75–79. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.69-2.14>
3. Дідковський, В.А., Кузенков, О.В., & Твердохліб, О.Ф. (2022). Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 15, 2 (146) 22, 31–35. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).07)
4. Дутчак, М., & Чеховська, Л. (2024). Залучення студентської молоді до оздоровчої рухової активності: виклики та можливості сьогодення. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 128–134. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.18>

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ЧИННИКИ ТА ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ

Країнський Ілля Сергійович

аспірант Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Омельчук Олена Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Діти молодшого шкільного віку особливо вразливі до стресових ситуацій, оскільки в цей період вони стикаються з новими соціальними, навчальними та емоційними викликами. Важливо розуміти, які чинники впливають на стресостійкість дітей, як її можна діагностувати та які методи корекції можуть бути ефективними.

Науковці розглядають наступні чинники, що впливають на стресостійкість:

- ✓ біологічні - генетична схильність до емоційної стабільності, рівень розвитку нервової системи, стан фізичного здоров'я;
- ✓ психологічні чинники - рівень емоційного інтелекту, самооцінка та рівень тривожності, особистісні особливості (темперамент, мотивація);
- ✓ соціальні чинники - сімейне середовище (тип виховання, підтримка батьків), шкільне середовище (відносини з вчителями та однолітками), участь у позашкільних заходах [2, 5-7].

Стресостійкість визначається як здатність індивіда ефективно функціонувати в стресових ситуаціях, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я [2].

У молодшому шкільному віці діти стикаються з різними стресовими факторами, пов'язаними з навчанням та соціалізацією. Розвиток стресостійкості у молодших школярів є важливим аспектом їхнього загального розвитку та адаптації до навчального процесу. Дослідження показують, що регулярна фізична активність позитивно впливає на психічне здоров'я дітей, знижуючи рівень тривожності та депресії, покращуючи настрій та загальне самопочуття []. Особливо важливо враховувати індивідуальні потреби дітей при розробці та впровадженні фізичних програм.

Насьогодні відомо багато методів розвитку стресостійкості через рухову активність та фізичну культуру, такі як:

- Індивідуалізовані фізичні вправи: підбір вправ з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини, типу нервової системи сприяє підвищенню стресостійкості. Системний підхід до фізичної активності забезпечує кращі результати у подоланні стресу.
- Арт-терапія: використання методів арт-терапії, таких як малювання, ліплення або музична терапія, у поєднанні з фізичною активністю допомагає дітям виражати емоції та знижувати рівень стресу. Це сприяє формуванню соціальної компетентності та емоційної рівноваги [3, 4].
- Корекційно-розвиткові програми: спеціально розроблені програми, спрямовані на підвищення стійкості до стресових ситуацій, включають фізичні вправи, релаксаційні техніки та психологічну підтримку. Такі програми ефективні навіть після психотравмуючих подій [1].
- Релаксаційні техніки та дихальні вправи: включення в програму фізичного виховання вправ на розслаблення та контроль дихання допомагає знижувати рівень тривожності та покращувати емоційний стан дітей. Це сприяє формуванню навичок саморегуляції та підвищенню стресостійкості [6].
- Ігрові методи: використання рухливих ігор, які моделюють різні життєві ситуації, дозволяє дітям навчитися справлятися зі стресовими обставинами в безпечному середовищі. Такі ігри сприяють розвитку соціальних навичок, емпатії та впевненості в собі.

- Танцювальна терапія: заняття танцями допомагають дітям виражати емоції через рух, що сприяє зниженню внутрішнього напруження та покращенню настрою. Танцювальна терапія також покращує координацію та сприяє фізичному розвитку.

- Йога для дітей: практика йоги адаптована для молодшого віку допомагає розвивати гнучкість, силу та баланс, а також сприяє концентрації уваги та внутрішньому спокою [7]. Регулярні заняття йогою можуть знижувати рівень стресу та покращувати загальне самопочуття дітей.

- Природні прогулянки та екскурсії: активності на свіжому повітрі, такі як прогулянки в парку або лісі, сприяють зниженню рівня стресу та покращенню настрою. Контакт з природою позитивно впливає на психічне здоров'я та сприяє фізичній активності.

Отже, стресостійкість є важливим чинником успішної адаптації дитини до шкільного середовища. Вона залежить від багатьох факторів – як біологічних, так і соціально-психологічних. Своєчасна діагностика рівня стресостійкості та використання відповідних методів корекції сприяє зниженню рівня стресу та покращенню психологічного благополуччя дітей.

Інтеграція фізичної активності та спеціалізованих методів у щоденну діяльність молодших школярів сприятиме підвищенню їхньої стресостійкості, покращенню фізичного та психічного здоров'я, а також успішній соціалізації та адаптації в навчальному середовищі.

Список використаних джерел

1. Безпечний простір корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів. Навч.-мет. пос. Київ Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ. 2021, 369 с.
2. Гук В. Розвиток стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку як необхідної складової у формуванні соціальної компетентності особистості шляхом використання методів арт-терапії. Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. Рівне, 2021. Вип. 15. С. 38.
3. Мірошніченко О.А. Арт-технології : Навч.-метод. пос. Житомир : ТОВ «Видавничий дім Бук-Друк», 2024. 180 с
4. Простір арт-терапії. Збірник наукових праць.. «Арт-терапевтична асоціація» Вип. 1 (29). Київ 2021, 124 с.
5. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Навчальний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
6. Bartosh O.P, Bartosh T.P The Effectiveness of Various Types of Psychological Correction of Anxiety in Primary School. Behav Sci (Basel). 2019 Dec 30;10(1):20. doi: 10.3390/bs10010020
7. Taranushenko T. E., Tepper E. A, Manchuk V. T., Chen M. Yu. Correction of anxiety in younger schoolchildren. Siberian Medical Review. 2023;(6):69-74 DOI: 10.20333/25000136-2023-6-69-74

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Кривошан Наталія Олексіївна

заступник директора з навчально-виховної роботи, учитель математики Ямпільського ліцею №2 Ямпільської селищної ради Сумської області

Анотація: У статті розглядається проблема формування соціальної та здоров'язбережувальної компетентностей на уроках математики як важливої складової сучасного освітнього процесу. Вона наголошує на теоретичні аспекти формування компетентностей, зокрема соціальної та здоров'язбережувальної. Представлено прийоми, які сприяють розвитку цих компетентностей на уроках математики. У статті наведено приклади з досвіду роботи з учнями 5-9 класів, які спрямовані на формування соціальної та здоров'язбережувальної компетентностей через можливість поєднання навчання математики

з питаннями здорового способу життя, відповідальності за власне здоров'я, успішної соціалізації та самореалізації в сучасному суспільстві.

Ключові слова: соціальна компетентність, здоров'язбережувальна компетентність, здоровий спосіб життя, математика, урок, учні 5-9 класів

Вступ. Сучасний етап розвитку України характеризується не лише політичними, економічними та соціальними викликами, але й необхідністю формування ключових компетентностей, необхідних для успішної соціалізації та самореалізації в сучасному суспільстві. Важливе місце серед них займають соціальна та здоров'язбережувальна компетентності. Соціальна компетентність передбачає здатність здобувача освіти ефективно взаємодіяти з іншими людьми, розуміти їх потреби та інтереси, вміти розв'язувати конфлікти, ефективно працювати в команді. Здоров'язбережувальна компетентність охоплює знання, вміння та навички, спрямовані на збереження, зміцнення та формування власного здоров'я. Уроки математики, які на перший погляд здаються суто технічними і позбавленими здоров'язбережувального контексту, можуть стати потужним інструментом формування у здобувачів освіти соціальної відповідальності, вміння працювати в команді, ведення здорового способу життя та зміцнення власного здоров'я, адже вміння критично мислити, вирішувати складні задачі та аналізувати інформацію є основою для розвитку свідомої особистості, здатної внести свій внесок у забезпечення соціальної та здоров'язбережувальної освіти.

Мета статті. Метою цієї статті є дослідження проблеми формування соціальної та здоров'язбережувальної компетентностей здобувачів освіти як важливої складової сучасного освітнього процесу. В ній проаналізовано та наведено приклади ефективних прийомів роботи з учнями 5-9 класів, спрямованих на формування соціальної та здоров'язбережувальної компетентностей.

Основна частина. У сучасному світі, в бурхливий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, освіта має готувати випускників до життя у суспільстві, в якому замість накопичення певної кількості знань він повинен уміти самостійно здобувати інформацію, критично її осмислювати та креативно використовувати для аналізу та розв'язання проблем і виконання проєктів. Це є основною метою компетентнісного підходу до навчання, визначеного Державним стандартом загальної середньої освіти, концепцією Нової української школи як найбільш адекватний до вимог сучасного світу. Одна з ролей в цьому належить формуванню у здобувачів освіти соціальної та здоров'язбережувальної компетентностей [4, с. 8-25].

Уроки математики можуть стати потужним засобом формування вище згаданих компетентностей через залучення до процесу навчання таких тем, як соціальна поведінка, пропаганда здорового способу життя, а також через використання математичних задач, що відображають актуальні для випускника питання. Наприклад, у контексті сучасних викликів можна для формування соціальної компетентності використати завдання, що змусять прислухатись один до одного, ґрунтовувати власну думку та знаходити компроміси. Це дозволить учням не лише застосовувати математичні знання для розв'язування реальних проблем, а й усвідомлювати важливість дії кожного у суспільстві. Також можна запропонувати учням імітовані життєві ситуації, які потребують математичних знань. Це сприятиме розвитку соціальної взаємодії. Ще одним гарним способом для формування соціальної компетентності є залучення учнів до виконання спільних проєктів, спрямованих на вирішення соціально значущих проблем. Наприклад, для учнів можна запропонувати проєкт щодо розподілу бюджету громади на різні потреби, враховуючі інтереси населення, з необхідністю провести відповідні розрахунки і представити власне бачення вирішення даного питання. Робота над такими проєктами сприяє активній життєвій позиції, що є досить важливим у сучасному світі [6].

Формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає набуття учнями умінь збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, що досягається шляхом виконання таких завдань: формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини із природним,

техногенним і соціальним оточенням; розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників; виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків; набуття учнями власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану; розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля досвіду збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей [9, с. 314].

Для виконання вищезгаданих завдань на уроках математики можна запропонувати задачі або завдання, які пов'язані зі здоровим способом життя, а саме про правильне харчування, режим дня, калорійність продуктів, фізичну активність, гігієну, медицину, вакцинацію тощо. Наприклад, скласти план харчування протягом дня учня чи спортсмена, враховуючи калорійність продуктів та потреби організму у поживних речовинах. Або, "Петро лягає спати о 23.00, а прокидається о 7.00. Скільки годин він спить? Чи достатньо це для здорового сну?". Ці завдання сприяють усвідомленню важливості дотримання режиму дня та достатнього відпочинку для організму. "Оленка займається спортом 3 рази по 50 хвилин. Скільки годин на тиждень вона приділяє фізичній активності? Чи достатньо цього для підтримки здоров'я?". Це завдання допоможе учням зрозуміти важливість систематичної фізичної активності та її впливу на здоров'я. Для усвідомлення взаємозв'язку різних аспектів здорового способу життя, можна запропонувати учням наступне завдання, а саме "Мишко хоче дотримуватись здорового способу життя. Для цього він щодня вирішив гуляти на свіжому повітрі 30 хвилин, їсти 3 порції овочів та фруктів, пити 1,5 л води та спати 9 годин. Скільки часу на тиждень він буде приділяти здоровому способу життя? Чи достатньо цього?". В підручниках математики є задачі, які допомагають усвідомлювати, що фрукти та овочі є невід'ємною складовою правильного харчування та гарного самопочуття. Наприклад, "100 г чорної смородини містять майже 250 мг вітаміну С (1 мг = 0,001 г). Визнач у грамах уміст вітаміну С в 1 кг чорної смородини. Скільки добових доз вітаміну С для дорослої людини може замінити 1 кг чорної смородини, якщо одна добова доза складає 0,05 г?" [8, с. 28].

Для того щоб уроки математики стали ефективним інструментом формування здоров'язбережувальної компетентності сучасного випускника, важлива роль належить вчителю. Педагог має бути не лише фахівцем у галузі математики, але й володіти умінням інтегрувати цінності здорового способу життя в освітній процес. Вчитель повинен стати для учнів прикладом для наслідування, пропонуючи не тільки математичні знання, а й моделі здорової поведінки, привчаючи учнів до відповідальності за власне здоров'я. Важливою є здатність педагога стимулювати в учнів інтерес до теми здорового способу життя та до розв'язування актуальних проблем суспільства з даного питання [5, с. 18-34].

Досить ефективним для формування здоров'язбережувальної компетентності може стати проведення квестів, які можуть поєднувати знання математики з різними предметами. Наприклад, для учнів 5-9 класів можна запропонувати квест "Математичний фітнес: логіка, розум та правильне харчування", під час якого вони зможуть знайомитись з цікавою інформацією стосовно фізичної активності, правильного харчування, робити певні розрахунки, знайомитись з аспектами здорового способу життя.

Крім того, важливим є використання міждисциплінарного підходу. Поєднання математики з іншими науковими дисциплінами, такими як історія, географія чи правознавство, дозволяє створити у школярів цілісне розуміння того, як математичні знання пов'язані з реальним життям і можуть допомогти у вирішенні важливих соціальних та здоров'язбережувальних проблем. Таким чином, математика стає не просто технічним інструментом, а частиною більш широкої картини, в якій кожен учень розуміє свою роль у необхідності вести здоровий спосіб життя, цінувати власне здоров'я та усвідомлювати важливість ролі кожного у суспільстві.

Це лише окремі напрямки роботи, реалізація яких сприяє формуванню соціальної та здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти.

Висновки. Насамкінець можна зазначити, що формування соціальної та здоров'язбережувальної компетентностей на уроках математики є важливим завданням сучасного освітнього процесу. Для успішної реалізації цього завдання необхідно використовувати різноматнітні прийоми, пов'язувати знання з математики з іншими галузями, створювати умови для активної участі здобувачів освіти в освітньому процесі та громадському житті школи та громади. Отже, вчитель математики має чудову можливість зробити свій внесок у формування соціалізованого, фізично міцного, здорового покоління, поєднуючи навчання математики з питаннями соціалізації та здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Алгебра: підруч. для 7-го кл. закл. заг. серед. освіти / Олександр Істер. — К.: Генеза, 2024. — 288 с.
2. Алгебра: підруч. для 8-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О. С. Істер. — К.: Генеза, 2016. — 272 с.
3. Алгебра: підруч. для 9-го кл. загальноосвіт. навч. закл. / О. С. Істер. — К.: Генеза, 2017. — 264 с.
4. Державний стандарт базової середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України № 989 від 30.09.2020. URL: <https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti>.
5. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок / авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело. — К.: Генеза, 2005. — 80 с.
6. Концепція розвитку громадянської освіти в Україні: Розпорядження Кабінету Міністрів України № 710 від 03.10.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/710-2018-%D1%80#Text>.
7. Математика: підруч. для 5-го кл. закл. заг. серед. освіти. / Олександр Істер. — К.: Генеза, 2022. — 304 с.
8. Математика: підруч. для 6-го кл. закл. заг. серед. освіти. (У 2 ч.) Ч.1 Олександр Істер. — К.: Генеза, 2023. — 208 с.
9. Навчальні програми для загальноосвітніх навч. закл. із навчанням українською мовою. Київ: Видавничий дім «Освіта», 2012, с. 314-327.

ВИКОРИСТАННЯ ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ РІВНЕНЩИНИ В ОЗДОРОВЛЕННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кузнєцова Олена Тимофіївна

д. пед. наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Кособуцький Ю.Ф.

Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне

Особливим багатством Рівненської області є унікальне природне середовище. Область має найбільший показник залісненості в Україні (40%) та один з найбільших рівнів заповідності території. Площа природоохоронних територій сягає 170 тис. га (8,3% території області, що вдвічі перевищує середній показник для України). На Рівненщині розташовані найбільший в країні заповідник – Рівненський природний, три регіональні ландшафтні парки, 13 заказників загальнодержавного значення, 110 заказників місцевого значення, 8 пам'яток природи загальнодержавного значення, 56 пам'яток природи місцевого значення та 96 заповідних урочищ [5; 6]. Крім того, Рівненщина – регіон з фундаментальним історико-культурним надбанням, що не лише вирізняється унікальністю серед регіонів України, а й є важливою частиною європейської спадщини [2; 7].

Але, як зазначають науковці (О. Б. Конарівська, М. С. Яковишина [2]) використання історико-культурних та природних ресурсів Рівненщини, в тому числі з оздоровчою метою є недостатнім. Це пов'язано в першу чергу з відсутністю їх чіткого обліку, належного рівня реклами, незадовільним станом розвитку інфраструктури і – що особливо турбує – поганою

збереженістю пам'яток, обумовленою відсутністю фінансування, а також нерозробленістю методик залучення історико-культурної спадщини до туристсько-рекреаційної сфери [2].

Використання природно-рекреаційного потенціалу Рівненського парку ім. Т. Г. Шевченка в спортивній та оздоровчій діяльності представлено у тезах [1]. О. Т. Кузнецова, А. В. Безощук переконані, що для досягнення цілей та завдань освітніх компонентів здобувачам потрібно розширювати знання щодо рекреаційно-оздоровчої діяльності та сформувані навички її використання у повсякденній життєдіяльності для ведення здорового способу життя [1].

У даному дослідженні стисло охарактеризуємо методику підготовки та проведення екскурсій і освітньо-оздоровчого тренінгу в рекреаційних зонах Рівного.

В рамках освітніх компонентів, паралельно з вивченням лекційного матеріалу, здобувачі знайомляться (інколи, і віртуально) з екскурсіями по місту, які можна включити у план проведення освітньо-оздоровчих тренінгів. Рецензують ці екскурсії (відгук) та обговорюють їх під час лабораторних занять (кожний висловлює свою думку про зміст і методику проведення екскурсії). Наступний етап навчання пов'язаний з самостійною підготовкою екскурсії за наданою тематикою та проведенням і подальшим обговоренням на лабораторних заняттях. Завдання для самостійної роботи включає складання картки екскурсійного об'єкту. Відомості (або завдання) про проведення екскурсій пропонується заносити в спеціальні електронні картки, які являються хорошим довідковим матеріалом для організації освітньо-оздоровчих тренінгів. У картку можуть бути включені і інші відомості, що характеризують екскурсійний об'єкт (фотографії, малюнки, схеми тощо) [3; 4].

Нами запланований освітньо-оздоровчий тренінг з проведенням квесту у Рівненському парку культури і відпочинку імені Т. Г. Шевченка. Парк – пам'ятка садово-паркового мистецтва загальнодержавного значення в Україні – був заснований наприкінці XVIII століття [5]. Тут представлено понад 160 видів дерев та чагарників, багатьом з яких налічується вже понад 150 років. Всього в парку нараховується близько 5540 дерев і 14 200 кущів. На початок 2010-х років вік окремих дерев сягав 150 – 200 років. На території парку налічується 160 видів дерев і чагарників, багато з яких екзоти – північноамериканські (ялина Енгельмана, сосна Веймутова, катальпа біггонієвидна, клен, дуб червоний), далекосхідні (бархат амурський), південноєвропейські (форзиція європейська, каштан їстівний, самшит вічнозелений), види з Китаю, Японії, Середньої Азії (біота східна, магнолія Суланжа, айлант високий, айва японська) [5].

Мета проведення тренінгу – впровадження нових форм оздоровчої рухової активності молоді, виконуючі завдання квесту, знайомство з флорою парку. Завдання: 1. Розкрити використання рекреаційного потенціалу територій Рівного у вирішенні освітніх завдань. 2. Сприяти розвитку інтелектуальних та фізичних здібностей здобувачів вищої освіти під час рухової активності.

Включає наступні педагогічні заходи:

- *теоретичний курс* – «Використання природно-рекреаційного потенціалу міста в спортивній та оздоровчій діяльності»;
- *практичний курс* – навчання і формування в здобувачів вищої освіти умінь і навичок організації та проведення заходів, що рекламують і пропагують здоровий спосіб життя, рекреаційні можливості міста (квест-гра, знайомство з флорою парку, заповнення карток);
- *науково-дослідницьку діяльність*, за результатами якої здобувачі готують тези, статті та доповіді на студентські конференції.

Під час тренінгових занять використовуються інтерактивні методи навчання: для надання інформації – повідомлення, міні-лекції; для висловлювання особистих думок учасників тренінгу та виявлення логічних зв'язків – дискусії; для активного обміну інформаційним досвідом – обговорення. Тренінги дають можливість створювати ситуацію успіху, на добровільній основі брати участь і самостійно визначати власний темп розвитку, активно застосовувати набуті теоретичні знання на практиці, досліджувати складні питання та проблеми в умовах моделювання ситуацій, близьких до реального життя [4].

Список використаних джерел:

1. Безошук А. О., Кузнецова О. Т. Використання природно-рекреаційного потенціалу регіону в спортивній та оздоровчій діяльності // *Молодь і науковий прогрес у соціально-економічному та освітньому просторі суспільства*: матер. VI Міжн. наук. студ. конф. (20–21 листопада 2024 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО КПДІ, 2024. С. 412–413.
2. Конарівська О. Б., Яковишина М. С. Історико-культурна спадщина Рівненщини як основа формування культурного і туристичного шляху Via Regia Ukraine. *Наука, освіта, технології і суспільство: світові тенденції та регіональний аспект* : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції. Рівне : ЦФЕНД, 2023. Ч. 2. С. 33–35.
3. Кузнецова О. Т. Силабус освітнього компоненту «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 9 с.
4. Кузнецова О. Т. Тренінги в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів: методика застосування. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 81-88. DOI : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).17) (дата звернення: 11.02.2025).
5. Пам'ятки природи. Рівненська обласна державна адміністрація. Офіційний вебсайт. <https://www.rv.gov.ua/pamyatki-prirodi>.
6. Полонська І. І. Рекреаційні дестинації Рівненської області : проблеми і перспективи : дипломна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр». Київ, 2021. 64 с. URL: <https://culture-rivne.com.ua/artists/park-kultury-ta-vidpochynku-imeni-t-g-shevchenka/> (дата звернення: 11.02.2025).
7. Рівненщина туристична. URL: <http://www.tourism.rv.ua/> (дата звернення: 13.02.2025).

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ

Кузняк Ярослав Степанович

здобувач 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Василенко Катерина Сергіївна

доктор філософії Phd, старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

За довгу історію існування людського суспільства вироблені основні загальнолюдські цінності і норми моральної поведінки. У суспільстві завжди цінувалися і цінуються доброта, вірність, чесність, взаємодопомога і відкидаються цинізм, обман, жадібність, марнославство, злочин.

У сучасному суспільстві основними загальнолюдськими цінностями є сім'я, здоров'я, освіта, робота. Загальнолюдські цінності тісно пов'язані з особистими цінностями людини, які можна умовно розділити на матеріальні і духовні (моральні). Реалізація всіх цих цінностей необхідна для самоствердження, визнання особистості. Кожна людина віддає перевагу тим чи іншим цінностям. Про її вибір можна судити за багатством або бідністю внутрішнього світу, різноманітності інтересів, неповторної людської індивідуальності. Протягом усього життя людина формує свій світогляд, спосіб життя. Значну роль в цьому відіграють її оточення (сім'я, друзі), а також різні національні, релігійні та соціальні погляди і традиції.

Проблема формування здорового способу життя підрастаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та

подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти. Згідно державної програми «Освіта» (Україна ХХІ століття) та «Національної доктрини освіти України у ХХІ столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я. Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки України. Низкою загальноосвітніх шкіл, закладів інтернатного типу, позашкільних закладів України набуто цінний досвід освітньо-реабілітаційної та корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на збереження, відновлення та зміцнення здоров'я вихованців.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема формування ціннісного ставлення до здоров'я актуальна як у філософії та соціології (Ю. Лисицин, О. Сахно, Л. Сущенко), так і психології (В. Вілюнас), медицині (Г. Апанасенко, С. Громбах), біології (І. Брехман, С. Страшко).

У педагогіці поняття «здоров'я» розглядалося в різних аспектах: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я визначають В. Оржеховська, С. Свириденко, Л. Сущенко; трьома більш загальними його складниками – фізичне, психічне і духовне – обмежуються Г. Апанасенко, А. Царенко. Фізичне, психічне, розумове, особистісне, соціальне та духовне виділяють М. Гончаренко, В. Язловецький.

Досліджуваній проблемі було присвячено наукові праці та посібники за такими напрямками: формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі (В. Білик, А. Герасимчук, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко та ін.); у позакласній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.); у позашкільній діяльності (Б. Брилін, В. Кузьменко, Т. Лясота, І. Шеремет та ін.); у сім'ї (Т. Басва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.).

Разом з тим поза увагою дослідників залишилися питання формування ціннісного ставлення до здоров'я на уроках з «Основ здоров'я».

Валеологічне виховання – це процес формування ціннісно-орієнтованих установок особистості на здоров'я і здоровий спосіб життя, побудованих як невід'ємна частина життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду, на основі знань про особисте здоров'я, здоровий спосіб життя, про шляхи збереження здоров'я, умінь і навичок збереження здоров'я, досвіду творчої діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Розглядаючи здоров'я людини як багатокомпонентну модель, не можна не зупинитися на його визначенні, даному ВОЗ, в якому «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або дефектів». Отже, в основу даного визначення покладена категорія стану здоров'я, яка оцінюється по декількох рівнях: соматичному, психічному, соціальному. У зв'язку з цим цілісний погляд на здоров'я можна представити у вигляді чотирьохкомпонентної моделі, в якій виділені взаємозв'язки різних його компонентів і представлена їх ієрархія.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів початкових класів. Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом вивчення предметів освітньої галузі «здоров'я і фізична культура» і передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями.

Список використаних джерел:

1. Бойченко Т. Є. Основи здоров'я [Текст] : підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль. – Х. : Вид-во «Ранок», 2015. – 160 с.
2. Бойченко Т. Як виростити дитину здоровою [Текст] : посібник для батьків / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко та ін. – К. : Прем'єр-Медіа, 2001. – 306 с.
3. Ващенко О. М. Організація і методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Другий цикл навчання : 3-4 класи : Навчально-методичний посібник / уклад. О. М. Ващенко, Л. В. Романенко, К. А. Романенко; за заг. ред. О. М. Докуніної – К. : Літера, 2017. – 80 с.
4. Воронцова Т. В., Оніщенко В.В. Пономаренко В. С., Сащенко Л. В., Савченко В. А. Основи здоров'я. 1-3 клас : Посібник для вчителя. – К. : Видавництво «Здоров'я через освіту», 2014. – 376 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФЛАЙ-ЙОГИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Кузьменко Вікторія Юрївна

старша викладачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Денисов Сергій Петрович

студент 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сущенко Людмила Петрівна

докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сучасне суспільство дійсно стикається з необхідністю створення умов, які сприятимуть підвищенню рівня рухової активності серед населення. Заняття фізичною активністю, особливо в умовах інноваційних технологій фітнесу, таких як **флай-йога**, є чудовим прикладом інтеграції здорового способу життя з емоційним задоволенням.

Питання, пов'язані з фітнес-йогою, розглядали такі вітчизняні вчені, як Н.І. Воловик і О.В. Підвальна та ін. Н.І. Воловик є автором навчального посібника «Основи фітнес-йоги. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту розкрила у навчальному посібнику О.В. Юденко. Н.С. Маляр і Е.І. Маляр підготували методичні рекомендації «Оздоровчий фітнес». Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві розкрила у монографії Л. Я. Чеховська.

Проблемі застосування флай-йоги як засобу фітнес-технологій приділили увагу зарубіжні вчені А. В. Bhavanani, I. Hagen], A. James-Palmer, K. Khunt, L. Ward та ін.

Завдяки використанню спеціального обладнання, таких як гамаки чи тканини, заняття флай-йогою проходять у підвішеному стані, що додає елемент новизни й викликає цікавість. Флай-йога об'єднує елементи йоги, пілатесу, танців та повітряної акробатики, дозволяючи розвивати гнучкість, силу, координацію та рівновагу. Завдяки підвішеному положенню, зменшується тиск на суглоби, що робить цей вид тренувань ідеальним для людей будь-якого віку, включаючи тих, хто має проблеми зі спиною або суглобами. Флай-йога сприяє зняттю стресу, покращує настрій та дарує відчуття польоту, що дуже важливо у сучасному

швидкоплинному ритмі життя. Спостерігається покращення роботи серцево-судинної системи, розвиток м'язового корсету та загальне зміцнення організму.

Флай-йога може залучити різні верстви населення. Для молоді – це модний і цікавий вид тренувань із можливістю створення ефектних фото та відео для соцмереж. Для літніх людей – це м'яке навантаження, яке не шкодить здоров'ю, та можливість соціалізації. Для жінок – це підвищення тону м'язів, покращення постави та відновлення після вагітності. Для чоловіків – це тренування, при якому розвивається сила, витривалість і гнучкість.

В Україні флай-йога має всі шанси стати більш популярною завдяки своїй унікальності, адаптивності та користі для здоров'я. Її розвиток сприятиме підвищенню загального рівня фізичної активності населення, водночас створюючи простір для самовираження та задоволення.

Пріоритетним завданням кожної держави є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

А.В. Кічук вважає, що на сьогодні проблема фізичного та психічного здоров'я населення України є однією з найбільш актуальних [2]. Війна з Росією, яка триває вже два роки, значно погіршила загальний стан здоров'я населення, особливо в аспекті психоемоційного стану. На фоні цих викликів здоровий спосіб життя, профілактика та реабілітація набувають особливої значущості. К.В. Максимова і К.В. Мулик зазначають, що сьогодні питання підтримання психічного здоров'я особистості є вкрай актуальним. Життєдіяльність в умовах повномасштабної війни вплинула на погіршення стану фізичного та психічного здоров'я населення України [4].

За даними Національного інституту стратегічних досліджень, дослідників **71% українців відчувають стрес або сильну знервованість**, викликані війною, фінансовими труднощами та небезпекою для близьких. Безпека рідних і втрата джерел доходу є основними чинниками погіршення психоемоційного стану. Ці показники свідчать про необхідність ефективних заходів для відновлення як фізичного, так і психічного стану людей.

Проблема здоров'я населення України в умовах війни дійсно набула глобальної актуальності, як зазначають М.А. Кузнецов та інші дослідники [3]. Війна створює численні виклики для фізичного та психічного стану громадян, і ця ситуація вимагає комплексного підходу для вирішення проблеми на всіх рівнях – від індивідуального до державного. Постійні обстріли та загроза життю створюють хронічний стрес, що впливає на всю націю. Невизначеність майбутнього, втрати рідних, житла чи роботи сприяють депресії, тривожності та іншим психічним розладам. **Погіршення фізичного здоров'я:** поранення та травми через військові дії; обмежений доступ до медичних послуг через руйнування інфраструктури; загострення хронічних хвороб через стрес і нестачу якісної медичної допомоги.

Фітнес-йога – це популярний вид оздоровчої рухової активності.

Н.І. Воловик та О.В. Підвальна О.В вказують на те, що фітнес-йога стала величезним трендом у всьому світі, оскільки надає всім учасникам техніку навчання способу життя в поєднанні з фізичною активністю [1].

Флу-йога – це природне фізичне навантаження на м'язи, зв'язки та суглоби за рахунок власної ваги, релакс для спини та шиї, а також естетичне задоволення від власних фото в гамаку.

Флу чи антигрейвіті-йога – це модний та сучасний напрямок тренувань у спеціальних гамаках, на яких пацієнт зможе розслабитись та відпочити: трохи розтяжки, трохи занурення в себе – і він нова людина, повна сил та бадьорості!

Заняття фітнес-йогою знижують рівень стресу та сприяють здоровому способу життя, одночасно зміцнюючи серцево-судинну та дихальну системи, покращують самопочуття, поліпшують контроль маси і склад тіла та сприяють загальному полегшенню захворювань. Крім того, було виявлено, що вона сприяє більш здоровому харчуванню та збільшенню фізичної активності.

Дослідження провідних науковців, таких як А. В. Bhavanani [5], І. Hagen [6] і А. James-Palmer [7], підтверджують значний позитивний вплив фітнес-йоги на фізичний, психоемоційний і соціальний стан особистості, особливо серед молодого покоління. Заняття фітнес-йогою сприяють популяризації здорового способу життя та збільшенню обсягу оздоровчої рухової активності серед молоді. Це важливо для профілактики малорухливого способу життя, який сьогодні є значною проблемою.

Як вказує А. В. Bhavanani, фітнес-йога допомагає молоді досягати емоційної стабільності, що важливо для розвитку особистості в умовах сучасних викликів [5]. Практика сприяє гармонізації соціальних відносин, покращенню самосприйняття та розвитку впевненості в собі.

І. Hagen вважає, що впровадження фітнес-йоги в освітніх закладах позитивно впливає на увагу, навчальну успішність і суб'єктивне відчуття благополуччя [6]. Ця методика сприяє розвитку пізнавальних функцій, що робить її цінним інструментом для освітнього процесу.

Як зазначає А. James-Palmer, фітнес-йога впливає на вегетативну нервову систему, активуючи парасимпатичну частину, що зменшує рівень стресу [7]. Баланс між симпатичною та парасимпатичною системами допомагає стабілізувати емоційний стан, знижуючи ризик стресу та його фізичних проявів.

Практика Fly-йоги об'єднує різноманітні варіанти, кожен із яких має свої переваги та обмеження. Одні види акцентуються на схудненні, інші – на духовному розвитку та розслабленні, а ще інші – на загальному фізичному здоров'ї. Оптимальна ефективність досягається, коли вибрані вправи відповідають конкретним цілям, що ставить перед собою практикуючий.

Таким чином, оздоровчі фітнес-технології, зокрема фітнес-йога та флай-йога, можуть відіграти ключову роль у профілактиці та реабілітації психічного та фізичного здоров'я українців в умовах війни. Вони не тільки сприяють оздоровленню, але й надають можливість соціалізації, стабілізації емоційного стану та повернення до активного життя. Регулярна практика фітнес-йоги допомагає молоді замінювати нездорові способи боротьби зі стресом (наприклад, шкідливі звички) на позитивні практики, такі як медитація, дихальні техніки та фізичні вправи. Фітнес-йога може бути інтегрована в освітні програми, програми фізкультурно-спортивної реабілітації та профілактичні заходи. Вона сприяє комплексному розвитку особистості, формуючи в молодого покоління не лише фізичну, а й психологічну стійкість. Це особливо актуально для українського суспільства в умовах сучасних викликів.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2024. Вип. 3К(176) С. 166-170. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).35)
2. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–18.
3. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
4. Максимова К. В., Мулик К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 10. 2017. С. 301–311.
5. Bhavanani A. B. Diverse dimensions of Yoga. *Yoga Mimamsa*. 2014. Vol 46. P. 3–8. 10.4103/0044-0507.137846.
6. Hagen I., Skjelstad S., Nayar U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 14, 1083028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028>
7. James-Palmer A., Anderson E. Z., Zucker, L., Kofman Y., Daneaul, J. F. (2020). Yoga as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in pediatrics*, 8, 78. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00078>.

РОЛЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ МЕТАБОЛІЧНОГО СИНДРОМУ

Кузьменко Олександр Петрович

кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ігнатенко Сергій Анатолійович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Веретельников Євгеній Вікторович

здобувач 1-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Метаболічний синдром (МС) – це такий стан органів та систем організму, який може підвищувати ймовірність виникнення різних патологічних станів. ВООЗ визначає метаболічний синдром як патологічний стан, що характеризується абдомінальним ожирінням, інсулінорезистентністю, гіпертонією та гіперліпідемією. Два основних фактори, що сприяють цій хворобі - це зростання споживання висококалорійного фастфуду з низьким вмістом клітковини та зниження фізичної активності через механізовані перевезення та малорухливий спосіб життя [1]. Синдром сприяє поширенню таких захворювань, як діабет 2 типу, ішемічна хвороба серця, інсульт та інші патологічні стани.

Згідно з глобальним дослідженням ожиріння в 195 країнах, проведеному в 2015 році, 604 мільйони дорослих і 108 мільйонів дітей страждали цією патологією. З 1980 року поширеність ожиріння подвоїлась у 73 країнах і збільшилась у більшості інших країн. Ще більшу стурбованість викликало те, що темпи зростання були ще вищими у випадку дитячого ожиріння [2]. Згідно з цим дослідженням, ожиріння більше не є хворобою багатих. Найвище зростання поширеності ожиріння серед молодих чоловіків (25–29 років) відбулося у країнах із низьким соціально-економічним індексом. Причинну роль можна відвести високому споживанню калорій, оскільки було показано, що вісцеральне ожиріння є важливим тригером, який активує більшість шляхів МС [3]. Такі патологічні стани як інсулінорезистентність, хронічне запалення та нейрогормональна активація, ймовірно, відіграють істотну роль у прогресії МС та подальшому переході в серцево-судинні захворювання та цукровий діабет 2 типу [4].

Багато досліджень припускають важливу роль фізичної активності та збільшенню фізичного навантаження у зменшенні ймовірності виникнення МС [5]. На кожний компонент МС до певної міри сприятливо впливають втручання, що включають фізичну активність. Враховуючи, що поширеність МС та його окремих компонентів (особливо ожиріння та резистентність до інсуліну) значно зросла за останні десятиліття, рекомендації різних медичних організацій направлена на підвищення активних зусиль щодо зниження захворюваності на цей стан. Хоча не можна очікувати, що збільшення тільки однієї фізичної активності призведе до нормалізації резистентності до інсуліну, порушення ліпідного обміну чи ожиріння. Комбінований ефект застосування дієти та збільшення фізичних навантажень на маркери ризику виникнення МС можуть значно впливати на результати лікування, пов'язані з МС. Лікувальна фізкультура є економічно ефективним втручанням як запобігання, так і пом'якшення впливу МС, але вона залишається недостатньо використовуваною. Регулярні вправи можуть допомогти знизити вагу, знизити артеріальний тиск та покращити ліпідні порушення, включаючи підвищення рівня ліпопротеїдів плазми крові та зниження рівня тригліцеридів. При цьому активніші люди демонструють або меншу поширеність факторів ризику МС, або мають меншу частоту розвитку його розвитку протягом певного періоду спостереження, або те й інше [6]. Серед фізіологічних систем, які сприятливо реагують на фізичну активність, є резистентність до інсуліну. Ці дані підтверджують концепцію про те, що дотримання мінімальних рекомендацій щодо активності (тобто 150 хвилин на тиждень помірного навантаження) пов'язане із зменшенням

поширеності МС. Лааксонен та співавтори [7] оцінили вплив 12-місячної фізичної активності, значення аеробних тренувань, серцево-судинні та метаболічні фактори ризику серед 612 чоловіків середнього віку без МС на початковому рівні. Після 4 років спостереження у 107 чоловіків було виявлено метаболічний синдром (відповідно до визначення ВООЗ). Чоловіки, що займаються не менше 3 годин на тиждень помірним чи інтенсивним фізичним навантаженням, були вдвічі менш схильні до розвитку МС, ніж малорухливі чоловіки. Слід звернути особливу увагу на профілактику МС у молодого покоління і це буде найкращою тактикою боротьби з МС.

Список використаних джерел:

1. Mohammad G Saklayen. The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome. *Curr Hypertens Rep.* 2018 Feb 26;20(2):12. <https://doi.org/10.1007/s11906-018-0812-z>.
2. Fahed G, Aoun L, Bou Zerdan M, Allam S, Bou Zerdan M, Bouferraa Y, Assi HI. [Metabolic Syndrome: Updates on Pathophysiology and Management in 2021.](#) *Int J Mol Sci.* 2022 Jan 12;23(2):786. <https://doi.org/10.3390/ijms23020786>.
3. Pekgor S., Duran C, Berberoglu U, Eryilmaz M.A. The Role of Visceral Adiposity Index Levels in Predicting the Presence of Metabolic Syndrome and Insulin Resistance in Overweight and Obese Patients. *Metab. Syndr. Relat. Disord.* 2019;17:296–302. <https://doi.org/10.1089/met.2019.0005>.
4. Roberts, C.K.; Hevener, A.L.; Barnard, R.J. Metabolic syndrome and insulin resistance: Underlying causes and modification by exercise training. *Compr. Physiol.* **2013**, 3, 1–58. <https://doi.org/10.1002/cphy.c110062>.
5. Pucci, G. Sex- and gender-related prevalence, cardiovascular risk and therapeutic approach in metabolic syndrome: A review of the literature. *Pharmacol. Res.* **2017**, 120, 34–42. doi: 10.1016/j.phrs.2017.03.008.
6. Jonathan Myers, Peter Kokkinos, Eric Nyelin. Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and the Metabolic Syndrome. *Nutrients.* 201. 11(7). 1652; <https://doi.org/10.3390/nu11071652>
7. Laaksonen, D.E.; Lakka, H.M.; Salonen, J.T.; Niskanen, L.K.; Rauramaa, R.; Lakka, T.A. Low levels of leisure-time physical activity and cardiorespiratory fitness predict development of the metabolic syndrome. *Diabetes Care* **2002**, 25, 1612–1618. <https://doi.org/10.2337/diacare.25.9.1612>.

БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кутнякова Наталія Вячеславівна

директор Комунального закладу «Харківський ліцей № 85 Харківської міської ради»

Рябуха Олена Петрівна

заступник директора Комунального закладу «Харківський ліцей № 85 Харківської міської ради».

Українець Ірина Володимирівна

заступник директора Комунального закладу «Харківський ліцей № 85 Харківської міської ради»

Питання безпеки освітнього простору набуває особливого значення в умовах війни. Базовим чинником функціональності освітнього середовища сьогодні є його безпечність, яка передбачає фізичну, психічну, інформаційну та соціальну стабільність кожного учасника освітнього процесу.

Концепція Нової української школи проголошує збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення предметно-просторового середовища, що в сукупності забезпечують психологічний комфорт і сприяють вияву творчості дітей. Двома із шести основних принципів концепції «Нова українська школа» є:

– «здоров'я: формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку, що надзвичайно важливо для дітей молодшого шкільного віку;

– безпека: створення атмосфери довіри і взаємоповаги. Перетворення школи на безпечне місце, де немає насильства і цькування» [5, с. 4].

Безпека – стан захищеності особи чи групи, наявність способів задоволення потреб особистості та захисту її прав.

Безпека належить до базових людських потреб і є потребою дефіциту. Це означає, що доки людина не почувається безпечно, вона не може належним чином дбати про потреби вищого порядку – соціальні та духовні.

Виховання компетентностей безпеки реалізується в педагогічній практиці через:

- навчальні предмети «Здоров'я, безпека та добробут», «Основи здоров'я», «Захист України» та ін. Ці курси є превентивними, у них розглядаються теми, присвячені питанням безпечної поведінки у навколишньому середовищі.

- виховні заходи: «Школа безпеки», «День цивільного захисту», «Безпека на дорозі», «Обережно – вогонь», «Тиждень безпечного Інтернету» тощо;

- педагогічні функції (постійний виховний і розвивальний вплив на учнів);

- робота вчителя з батьками учнів (зацікавити батьків перспективою подальшого розвитку дітей, зробити батьків своїми однодумцями).

У закладах освіти затверджуються та розробляються правила внутрішнього трудового розпорядку, інструкції, правила поведінки під час освітнього процесу.

В умовах воєнного стану у закладах освіти розробляються протоколи безпеки – правила, процедури, якими повинні керуватися педагоги та учні у закладі освіти щодо певної ситуації. З огляду на ризики безпеки, таких протоколів у закладі має бути декілька, зокрема щодо дій під час повітряних тривог та проведення евакуації, перебування в укритті, поводження під час уроків онлайн [1, с. 3].

Для дітей з особливими освітніми потребами в процесі набуття навичок безпечної поведінки та реагування на надзвичайні ситуації педагогам потрібно використовувати більше таких матеріалів, які задіюють відчуття дитини, сприймання дитини. Тобто те, що можна побачити, відчутти, почути (візуальні та рельєфні значки, звукові підказки, іграшки тощо), корисним буде використовувати більше повторень, враховувати індивідуальний темп тренувань кожної дитини. Доцільним буде відпрацювання різних сценаріїв на тренуваннях, в ігровій та рольовій формах. Важливо переконатися, що кожна дитина зрозуміла повідомлення про негайні дії, адже під час надзвичайної ситуації від цього розуміння може залежати її життя та здоров'я [1, с. 4].

Отже, школа та освітній процес мають сприяти тому, щоб кожен учень почувався спокійно та впевнено, міг розвиватися, успішно соціалізуватися, вчитися досягати поставлених цілей, долати труднощі, мати заслужене визнання в учнівському колективі, розвивати власну особистість і реалізовувати здібності [6, с. 4].

У ситуації загрози ракетних обстрілів усіх без винятку регіонів країни пріоритетного значення набуває безпека фізичного простору закладу освіти, наявність укриттів, обладнання приміщень запасними виходами, вогнегасниками тощо. Але не менш важливе значення, в ситуації психічного травмування дорослих і дітей, пов'язаного з війною, має і психологічна безпека освітнього простору – атмосфера взаємоповаги, довіри та взаємодопомоги між учасниками освітнього процесу, яка є необхідною умовою збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, їхнього подальшого розвитку і самореалізації.

Реалії сьогодення висувають нові виклики саме через російську агресію, яка сьогодні є одним з найтяжчих випробуванням для усіх сфер життєдіяльності нашої держави і здоров'я в першу чергу. В умовах впровадження воєнного стану та карантинних обмежень це набуває надзвичайної актуальності, коли весь час молодь вимушена витратити лише на розумову активність [3, с. 105].

Здоров'язбережувальна компетентність розглядається як здатність учня застосовувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетенції – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини [2, с. 36].

Соціальна політика країни визначає ряд напрямів діяльності щодо формування здорового способу життя підрастаючого покоління, які закріплені в державних документах: Конституції України, державних програмах «Здоров'я нації», «Фізичне виховання – здоров'я нації», відповідних законах: «Основи законодавства України про охорону здоров'я» та інших. Важливе значення для вирішення проблеми збереження та охорони здоров'я має освітянська нормативно-правова база, а саме – Закони України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про професійно-технічну освіту», «Про дошкільну освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту»; Державний стандарт початкової та базової середньої освіти.

На основі обмірковування та інтеграції багатьох наукових джерел щодо створення здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах освіти, можна виділити такі основні компоненти [4, с. 42]:

- зміст освіти. Ця основа включає стандарт освіти, навчальний план, педагогічні технології, прийоми, методи та організаційні форми навчального процесу, систему знань школярів про збереження та покращення власного та здоров'я свого роду, нації й навколишнього світу;
- матеріально-технічне забезпечення. Наявність медично-гігієнічного, санітарно-технічного, фізкультурного обладнання й оснащення, комплектування навчальних класів. Відповідність організації раціонального харчування учнів згідно з діючими санітарними правилами та нормами. Профілактичні медичні огляди та оздоровчі процедури, постійне регулювання рухового режиму та моніторинг показників стану здоров'я. Проведення психолого-педагогічних, реабілітаційних, корегувальних заходів щодо забезпечення здоров'я учнівської молоді;
- навчально-методичне гарантування створення здоров'язбережувального освітнього середовища та постійний його моніторинг;
- міжособистісні взаємини усіх суб'єктів освітнього процесу.

Висновки. Вирішення проблеми модернізації сучасного освітнього процесу, його особистісно-діяльнісний аспект щодо збереження здоров'я молодого покоління України ґрунтується на впровадженні педагогіки здоров'я, в основі якої – здоров'язберігаючий потенціал та здоров'язбережувальна діяльність особистості, що є основними положеннями нової парадигми освіти, зокрема в умовах воєнного стану. Тож розвиток здоров'язберігаючого потенціалу має бути однією з основних складових освітнього процесу сучасного закладу освіти. Адже суспільство, яке прагне жити в гармонії із довкіллям, має не лише декларувати, а й формувати систему цінностей у кожного громадянина, що, безумовно, є одним із чинників благополуччя як людини, так і родини та суспільства в цілому. Лише комплексний педагогічний вплив на розвиток здоров'язбережувальної компетентності учнів забезпечить трансформацію розуміння ними цінності здорового способу життя у сутнісну характеристику життєдіяльності особистості і сприятиме формуванню їхньої активної здоров'язбережувальної позиції упродовж усього життя.

Список використаних джерел:

1. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>
2. Гнатюк О.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти як запорука збереження психічного здоров'я. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. матер. VI Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 22 жовт. 2021 р.). Львівський національний університет внутрішніх справ, 2021. С. 35-39
3. Застосування здоров'язбережувальних технологій здобувачами вищої освіти в умовах дистанційного навчання та воєнного стану / А. І. Кришталь, В. В. Тютюнник, І. М. Щербак, Л. В. Дрожик, П. П. Пашинський. Актуальні питання спеціальної, інклюзивної і здоров'язбережувальної освіти : зб. наук. пр. [матеріалів круглого столу 20 жовт. 2022 р.] / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди [та ін.; за заг. ред. Ю. Д. Бойчука]. Харків, 2022. С. 104–106
4. Ільченко В.Р. Дидактичні умови здоров'язбережувального навчального середовища / В.Р. Ільченко // Технології інтеграції змісту освіти: зб. наук. праць за матеріалами міжнародної наук.-

прат. конф. «Теоретичні та методичні основи організації здоров'язбережувального навчального середовища загальноосвітньої школи та ВНЗ», 14 квітня 2011 р. / редкол.: В.Р. Ільченко (гол. ред.) та ін. – Полтава, 2011. – Вип. 3. – С. 42-45

5. Концепція «Нова українська школа» URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch2016/konczepczyia.html> (Concept “New Ukrainian School”. (2016). Retrieved from: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch2016/konczepczyia.html>)

6. Сміливі навчати : практичний poradник для пед. працівників закл. заг. серед. освіти / уклад. А. В. Аносова, Л. А. Петушкова. Київ : Навчай для України, 2023. 56 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Кучер Наталія Володимирівна

здобувачка 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Білик Валентина Григорівна

завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

Шеремет Інеса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Учитель — одна з найдавніших професій. Вона виникла на ранніх етапах розвитку людства, а згодом стала окремою галуззю через необхідність передати досвід молодому поколінню. На перших етапах повинні були передаватись знання і навички володіння знаряддями праці, зброєю тощо. З моменту виникнення професії, вчителі вперше отримали виховну функцію. Учитель – це наставник. Тому виховна робота — це діяльність, яка спрямована на вирішення проблеми загального гармонійного розвитку особистості шляхом організації навчального середовища та управління різноманітною діяльністю учнів. складний суспільний виробничий процес .

Розвиток когнітивних методів і стрімке зростання суспільствознавчих знань призвели до необхідності спеціальної передачі знань, умінь і навичок. У зв'язку з цим у «чистій» освітній сфері професії вчителя виділяється окрема функція – освітня. Навчання — це діяльність, основна мета якої — управління пізнавальною діяльністю учнів. «Педагогічна підготовка» (А. Дістервег) поєднуються в цілісний навчальний процес, що відбувається в діяльності всіх професійних педагогів.

Соціально-економічні, політичні та соціокультурні зміни сучасного суспільства, перехід до інформаційного суспільства, глобалізація пояснюють загальну кризу в системі освіти, суть якої пов'язана переважно з недостатністю змісту освіти та рівня освіти. Звертаємо увагу, що інформаційне суспільство характеризується високим рівнем інформаційних технологій, розвиненою інфраструктурою, розвитком інформаційних ресурсів та доступу до інформації, принциповими змінами в соціальній структурі, розширенням сфери інформаційної діяльності. У цьому контексті комп'ютеризація означає зміну всієї освітньої системи, орієнтованої на нову інформаційну культуру, підвищення доступності якісної освіти через розвиток дистанційного навчання та використання сучасних інформаційно-телекомунікаційних технологій для інформування навчального процесу.

Світовий процес переходу до інформаційного суспільства, а також економічні, політичні та соціальні зміни, що його супроводжують, прискорюють реформування системи вищої освіти, у якій педагогічна освіта посідає особливе місце. Ця особливість полягає у тому що педагогічна освіта безпосередньо зв'язана з економічним, соціальним і політичним станом суспільства, забезпечує рівень освіченості населення, визначає ефективність

професійної діяльності фахівців як по вертикалі, так і по горизонталі їх функціональних обов'язків, супроводжує становлення, розвиток і розквіт (або занедбаність) нації.

У час бурхливого розвитку науки та техніки, інтернет-технологій, коли кожен має доступ до всієї необхідної інформації з різних галузей знань та діяльності, стрімкого розвитку набуває дистанційне навчання. На сьогоднішній день освіта не відстає від науково-технічного прогресу.

В сучасних умовах існує потреба отримання вищої освіти дистанційно, що викликано необхідністю навчатися без відриву від виробництва, отримання освіти людьми з обмеженими можливостями та тими, що перебувають за кордоном або у місцях позбавлення волі. Таку можливість надає дистанційне навчання, яке здійснюється завдяки інформаційно-освітнім технологіям і системам комунікації.

Дистанційна форма навчання дає можливість створення систем масового безперервного самонавчання, загального обміну інформацією, можливість отримання освіти у навчальних закладах іноземних держав, не виїжджаючи зі своєї країни та надання освітніх послуг іноземним громадянам і співвітчизникам, які проживають за кордоном тощо. Саме ця система може найбільш адекватно і гнучко реагувати на потреби суспільства щодо підготовки професіоналів, тому дистанційне навчання - найефективніша система підготовки і безперервної підтримки високого кваліфікаційного рівня фахівців різноманітних сфер та галузей.

Водночас поява дистанційної освіти зумовлена тим, що в умовах кардинальних змін у суспільстві консерватизм традиційних університетів став стримуючим фактором у системі культивування професійних талантів.

Сьогодні дистанційна освіта знайшла своє відображення в активній політиці України щодо комп'ютеризації суспільства: в Законі України «Про національну програму комп'ютеризації» (2001 р.) та «Про вищу освіту», в Указі Президента України «Про розвиток української глобальної мережі Інтернет». Зв'язки «Національна частина мережі» (2000), Концепції розвитку дистанційної освіти в Україні (2000), «Положення про дистанційну освіту» (2013). У цих національних документах передбачено заходи, спрямовані на те, щоб зробити вчителів засобом ефективної взаємодії із суб'єктами освітнього процесу. Розвиток інформаційного суспільства, перехід від концепції «навчання протягом усього життя» до концепції «навчання протягом усього життя», призвів до зміни парадигми в освіті. Кожна парадигма формується відповідно до домінуючих елементів у системі базових параметрів освіти як соціокультурного явища.

Такими елементами можуть бути уявлення про системи знань, умінь і навичок, які необхідні людині в певний історичний період; розуміння культурних типів і закономірностей розвитку особистості в процесі засвоєння; принципи кодування та передачі інформації; розуміння цінності соціального виховання; положення і роль носіїв знань і культури в освітньому просторі; імідж і позиція людей у системах освіти, навчання та освіти [34].

Дистанційна освіта є однією із сучасних та ефективних форм навчання вчителів майбутнього завдяки: комп'ютеризації навчальних закладів, збільшенню обсягу самостійної роботи студентів, перевагам дистанційної освіти (гнучкість вибору), місця і час навчання, мультимедійна інформація, посилення активної ролі студентів у навчанні тощо). Необхідно також враховувати особливості систем підготовки майбутніх учителів. Дослідники розглядають це з кількох точок зору: процес професійного розвитку як майбутнього фахівця: як мета та результат вищої освіти та контекст, у якому учні беруть участь у навчальній діяльності. [52]. Ця система навчання характеризується високим ступенем організованості та складною структурою. Для нього характерні динамічність, гнучкість, керованість, впорядкованість і внутрішня гармонія компонентів.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко В. В. Основи дистанційного навчання: навчальний посібник / В. В. Бондаренко, В. М. Кухаренко. – Х.: ХНАДУ, 2013. – 172 с)

2. Борзенко О.П. Особливості організації дистанційного навчання в Україні / О.П. Борзенко // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського: зб. наук. праць. «Сучасні тенденції у педагогічній освіті і науці України та Ізраїлю: шляхи до інтеграції» – Одеса, 2011. – С. 13-20.

3. Сисоєва С.О. Проблеми дистанційного навчання: педагогічний аспект // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – Випуск III–IV. – 2003. – С. 81

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЕФЕКТИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ

Кушнірюк Сергій Георгійович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної культури, спорту та методики викладання Бердянського державного педагогічного університету

Самсутіна Наталя Михайлівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та методики викладання Бердянського державного педагогічного університету

Сучасні виклики, які постають перед системою української освіти, ускладнилися через військові дії. Багато закладів загальної середньої освіти зазнали руйнувань або змушені працювати у дистанційному форматі, що суттєво вплинуло на освітній процес та організацію фізичного виховання.

Фізичне виховання має велике значення у формуванні здорового способу життя, підвищенні рівня фізичної підготовленості молодого покоління та вимагає нових підходів до підготовки майбутніх учителів фізичної культури, здатних до ефективного використання дистанційних технологій навчання. У зв'язку з цим особливо актуальною для педагогічних закладів вищої освіти стає розробка сучасних методик підготовки майбутніх учителів, які враховують специфіку дистанційного навчання.

Мета нашого дослідження полягає у визначенні особливостей підготовки майбутніх учителів фізичної культури до ефективного використання дистанційних технологій навчання. Для її досягнення використано методи аналізу науково-методичної літератури, а саме, вивчення і систематизація наявних досліджень щодо підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання дистанційних технологій навчання на уроках фізичної культури.

Згідно Інструктивно-методичних рекомендацій щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році «з метою збереження життя та здоров'я учасників освітнього процесу заклади освіти змушені переходити повністю або частково на дистанційний режим роботи, що обмежує здобувачів освіти в очному спілкуванні, звичному для себе способі життя. Але найвагомішим викликом є обмеження рухової активності. Це найбільше відчуває організм дитини, який потребує постійної динаміки, впливу ультрафіолетових променів, свіжого повітря тощо. Усе це в комплексі ставить перед вчителем / учителькою фізичної культури завдання знаходити дієві шляхи у розв'язанні складних питань дистанційного навчання» [2].

На думку П. Лівака, «учитель фізкультури повинен уміти знаходити підхід до кожного учня, враховуючи його індивідуальні потреби та можливості. Формування позитивного ставлення до фізичної активності та здорового способу життя в молоді – це одна з основних задач учителя. Натепер підготовка викладачів фізичної культури в Україні проходить певні зміни. Багато закладів вищої освіти адаптують свої програми відповідно до сучасних суспільних вимог та потреб здобувачів освіти» [3].

Автор вважає, що для майбутнього учителя фізичної культури важливими є навички використання онлайн-ресурсів, уміння організовувати заняття в умовах обмеженого

простору, забезпечувати мотивацію здобувачів освіти до фізичної активності поза межами звичайних уроків і формувати здоров'язберезувальну навичку [3].

К. Буділов зазначає, що результати проведених опитувань серед майбутніх учителів фізичної культури показали: всі здобувачі вищої освіти знайомі з технологіями дистанційного навчання, 76,9% здобувачів активно ними користуються, але лише 3,8% з них мають високий рівень компетентності щодо їх застосування у своїй майбутній педагогічній діяльності. Найчастіше майбутні учителі фізичної культури користуються вебсервісами Google [1].

Ці дані підкреслюють необхідність удосконалення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до ефективного використання дистанційних технологій у професійній діяльності.

Основні особливості такої підготовки включають використання ресурсів, спрямованих на оволодіння майбутніми учителями фізичної культури навичками методичного опрацювання цифрових інструментів, технічної грамотності, розвитку практичних навичок онлайн-взаємодії під час виконання фізичних вправ, психолого-педагогічної адаптації та організаційних аспектів освітнього процесу на уроках фізичної культури.

З урахуванням рекомендацій внутрішніх і зовнішніх стейкхолдерів у межах реалізації Освітньо-професійної програми «Фізична культура» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) викладачі Бердянського державного педагогічного університету (м. Запоріжжя) приділяють особливу увагу сучасним підходам у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до використання дистанційних технологій навчання.

Під час вивчення навчальних дисциплін **«Новітні технології фізичного виховання в НУШ»** та **«Професійна майстерність учителя фізичної культури»** певний акцент робиться на формування інформаційно-цифрової компетентності, оволодіння сучасними методами дистанційного навчання та їх ефективному застосуванні в освітньому процесі.

До навчальних програм дисциплін включено змістові модулі, що враховують особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до ефективного використання дистанційних технологій навчання, серед яких:

- методична підготовка, яка включає опрацювання методик викладання фізичної культури у дистанційному форматі; використання інтерактивних платформ (Zoom, Google Classroom, Moodle тощо); розробку онлайн-уроків фізичної культури із залученням відеоінструкцій та інтерактивних завдань, відеочеленджів та онлайн-змагань.
- технічна грамотність, до якої входить опанування цифрових технологій для моніторингу фізичної активності учнів; використання мобільних додатків для тренувань; засвоєння програм для візуалізації рухових навичок (аналітичне відео, трекінг рухів);
- практична реалізація, спрямована на розвиток навичок демонстрації фізичних вправ через відеоуроки та прямі ефіри; визначення критеріїв оцінювання фізичної підготовленості учнів у дистанційному режимі; взаємодія з учнями через чат-боти, форуми та відеоконференції;
- психолого-педагогічна адаптація, що включає підтримку мотивації учнів під час самостійних занять фізичними вправами; врахування індивідуальних особливостей учнів у дистанційному навчанні; створення позитивного емоційного фону під час онлайн-уроків фізичної культури;
- організаційні аспекти, серед яких планування та структурування освітнього процесу з фізичного виховання з використанням дистанційних технологій навчання; забезпечення контролю та зворотного зв'язку з учнями на уроках фізичної культури; впровадження змішаного навчання (поєднання онлайн- та офлайн-методів).

Врахування цих особливостей у процесі фахової підготовки формують готовність майбутніх учителів фізичної культури до ефективного реалізації процесу фізичного виховання з використанням дистанційних технологій.

Отже, виявлені нами особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури свідчать про важливість інтеграції дистанційних технологій в освітній процес. Вони забезпечують формування фахових компетентностей, необхідних для ефективного здійснення процесу фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти у сучасних умовах.

Таким чином, удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури з орієнтацією на дистанційні технології є необхідним кроком у модернізації освітньо-професійних програм для здобувачів вищої освіти. Це сприяє не тільки підвищенню професійної майстерності учителів фізичної культури, але й покращенню результатів навчання учнів у процесі фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Буділов К. Сучасний стан підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій дистанційного навчання / Кирило Буділов, Наталя Самсутіна // *Наука III тисячоліття : пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали VII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (24- 25 квітня 2024 року) : збірник тез. – Запоріжжя : БДПУ, 2024. – С.92 – 94.
2. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів / інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024/2025 навчальному році. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/66d/ffe/c4c/66dffec4c92d2958213439.pdf>
3. Лівак П. Є. (2024). Особливості підготовки вчителів фізичної культури в іноземних закладах вищої освіти в контексті застосування сучасних цифрових платформ в умовах дистанційного середовища. *Академічні візії*, (36). URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1401>

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: 36. наук. Праць, Ч.1/ За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 179 с.

Загальна редакція:
Білик В.Г.

Відповідальний секретар:
Челнокова М.С.

ISBN 978-617-7834-43-3

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. Олександра Кониського 8/14, Гуманітарний корпус
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кімн. 14-3.

Тел.: (044) 486-41-40

e-mail: kaf.zofr@gmail.com



ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я
ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

