

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 2



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2025 р.

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: 36. наук. Праць, Ч.2 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 163 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

Лаврова Л.В., Савченко В.А., Шабасєва Л.М. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЧЕРЕЗ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	7
Лебединець Н.В., Пархоменко О.В. ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КЛАСНИХ КЕРІВНИКІВ ЗЗСО.....	8
Левченко В.А., Сябро С.А., Білик В.Г. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС.....	10
Литвинський О.П., Челнокова М.С., Василенко К.С. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	12
Литвинський П.П., Василенко К.С., Челнокова М.С. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ: АДАПТИВНІ МЕТОДИ ТА ПІДХОДИ.....	14
Луценко В.В. РОЛЬ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИХ ЦЕНТРІВ У ПІДТРИМЦІ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.....	16
Маначина І.С., Тулейбич О.С. СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	18
Марущак М.О., Моргай Л.А., Сущенко Л.П. НАУКОВИЙ ТЕЗАУРУС ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ З ВАДАМИ СЛУХУ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ КОМПЛЕКСІ.....	20
Марущак М.О., Нерушак І.О., Сущенко Л.П. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ 22-30 РОКІВ З ТРАВМОЮ КОЛІННОГО СУГЛОБУ.....	22
Масенко Л.В. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я.....	24
Мегалінська Г.П., Бартош Л.П., Рожко О.О. ГЕМАГЛЮТИНУВАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ЯГЛИЦІ ЗВИЧАЙНОЇ (AEGORODIUM PODAGRARIA L.).....	27
Мерзлікіна О.А., Карватко К.І., Сущенко Л.П. НАУКОВИЙ ТЕЗАУРУС ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З АМПУТАЦІЯМИ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАКЛАДІВ.....	28
Мисько В.І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНІКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ.....	31
Мовчан А.А., Тітова І.С., Челнокова М.С. ВИХОВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗДО.....	33
Мордвінова Д.М. ІНТЕГРАЦІЯ ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ШЛЯХ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	35
Морокко Л.М., Зозуляк Л.С. МОДЕЛЬ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ В ПРАКТИКУ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ «МОЯ МІСІЯ ФОРМУВАТИ ЗДОРОВУ ОСОБИСТІСТЬ» (ПЕДАГОГІЧНА ПРОФЕСІЙНА МОДЕЛЬ) В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ.....	36
Мусієнко Н.В. ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	42
Обриська А.М. ОПТИМІЗМ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	43
Олексієнко О.М. МЕХАНІЗМИ ПУБЛІЧНО-ІННОВАЦІЙНОГО УПРАВЛІННЯ ФОРМУВАННЯМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	45
Омельчук О.В., Галай М.Д., Мішаровський Р.М. САМОДІАГНОСТИКА ТА	

САМОКОНТРОЛЬ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	47
Омельчук О.В., Калашніков Є.В., Тимчик М.В. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НАУКОВЦІВ НА ПРОБЛЕМУ УДОСКОНАЛЕННЯ ОПІРНОСТІ ОРГАНІЗМУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	49
Онiщенко Т.Є., Корнієнко О.О., Рябоконь О.В. ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	51
Осадчий В.І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	53
Осипова Г.Д. КОНСУЛЬТУВАННЯ ЛЮДЕЙ З ГЕНЕРАЛІЗОВАНИМ ТРИВОЖНИМ РОЗЛАДОМ.....	55
Остряко Т.С. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ПРОСТІР ТВОРЧОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ.....	57
Откидач В.С., Ткаченко Д.А., Сущенко Л.П. ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ ТА ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ.....	58
Погоріла В.В., Путров С.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	61
Пономарьов В.О., Сімаченко С.О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ ДЛЯ ЗРОСТАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ ОДНОБОРЦІВ 16-18 РОКІВ.....	65
Прибора Н.А., Богатиренко В.А. ВПЛИВ ХІМІЧНИХ ЧИННИКІВ ДОВКІЛЛЯ НА ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	68
Прибора О.В., Прибора А.О. РОЛЬ ПРИРОДНИЧО-МАТЕМАТИЧНОЇ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	69
Пріяткіна Н.В., Захарчук Л.Я. МЕТОДОЛОГІЯ ВИКЛАДАННЯ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ «БІОХІМІЯ» ТА «БІОХІМІЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» У КОЛЕДЖІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	70
Пугачова І.Я. МОЖЛИВОСТІ ЕКОТЕРАПІЇ В ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	73
Пушкар Н.Б., Ткаченко С.Л. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	75
Різник С.А., Мегалінська Г.П., Білик Ж.І. ПЕЛЮСТКИ КВІТІВ ЯК АБІОТИЧНИЙ ФАКТОР МЕДИЧНОГО ФІТОДИЗАЙНУ.....	78
Рябік П.В. ПСИХОЛОГІЧНІ СЛУЖБИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	79
Самойленко О.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ УПРАВЛІННЯ СИСТЕМОЮ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ.....	81
Самокиш І.І., Чеховська О.В., Самокиш В.І. СУЧАСНИЙ СТАН ЗДІЙСНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ПРИ ПОРУШЕННІ ПОСТАВИ.....	83
Сар'ян Д.А., Білик В.Г., Челнокова М.С. МІЖСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ ЯК ЧИННИК ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я.....	84
Семикоз В.О., Тімко М.М. ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ГІПОДИНАМІЇ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ.....	86
Сергієнко О.В. ФІЛОСОФІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	88
Сердюк В.І., Ярмола Л.Я. СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА, ЯК МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	90
Серман Л.В., Візітіу Н.М. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: ІНТЕГРАЦІЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Сидоренко Д.С., Білик В.Г., Василенко К.С. ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	95

Сидоренко С.С. СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ БЕЗБАР'ЄРНОЇ СФЕРИ У МЕЖАХ ІННОВАЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	96
Сова О.С. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ОСОБИСТОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	98
Соколовська Л.М. РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНОГО КУРСУ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	100
Спольніков В.А., Василенко К.С., Челнокова М.С. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ПЕДАГОГІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ.....	103
Станкевич Т.В., Гозак С.В., Єлізарова О.Т. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ У ВОЄННИЙ ЧАС: ВИКЛИК СЬОГОДЕННЯ.....	104
Стельмахівська В.П., Берзін О.В. ОЦІНКА ПОРУШЕНЬ СЛУХУ ЯК ЧИННИКА ВПЛИВУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ТА ПЕРЕБІГ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.....	106
Стец М.А., Герасимова І.М. ІЗ ДОСВІДУ РОБОТИ ЗІ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В КАМ'ЯНСЬКОМУ ЕНЕРГЕТИЧНОМУ ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ.....	107
Тарасова В.В. ТИП ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ЯК ЧИННИК АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	111
Твардовська Н.В. ОСОБИСТІСНИЙ КОМПОНЕНТ У ФОРМУВАННІ ІМІДЖУ ПСИХОЛОГА.....	113
Тимошенко О.В., Серебрякова Ю.В. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ТРАВМОЮ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК.....	115
Тимошенко О.В., Файферт А.А. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ.....	117
Тимченко Р.В., Білик В.Г., Челнокова М.С. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ СТУДЕНТІВ-ПЕДАГОГІВ.....	119
Тітов Д.О., Шеремет І.В., Челнокова М.С. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ КІШТ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	121
Тодоров П.І., Соколов Г.О. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ З ЄДИНОБОРСТВ.....	123
Третяк М.В., Челнокова М.С. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЬОВАНOSTІ ТА БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ.....	125
Трутьєв А.В. ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ Й ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В СУЧАСНУ ОСВІТНЮ СИСТЕМУ.....	128
Уліцька О.М., Безродня Т.І., Уліцький І.В. ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ НА УРОКАХ ПРИРОДНИЧО-МАТЕМАТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	130
Успенська В.М. УРОКИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ.....	131
Філатова З.І., Євтушок М.В., Ведмідь І.О. ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НА ЗАНЯТТЯХ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ВНЗ З АКВАФІТНЕСУ.....	134
Халіпський П.О., Мегалінська Г.П., Андрійшина Д.Д. АСОРТИМЕНТ РОСЛИН ДЛЯ ФІТОРЕКРЕАЦІЇ В УМОВАХ АКВАТОРІЇ.....	135
Хлус Л.М., Кузьмінська В.В. СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЧЕРНІВЕЦЬКОМУ ОЦЕНТУМ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ.....	138
Хорошев С. М., Стельмахівська В.П. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ.....	140

Черненко Л.П. РОЛЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	143
Чечельницька Ю.Є. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В АДАПТИВНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ.....	145
Чиченьова О.М., Новікова І.В., Лукачина А.В. ВПЛИВ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ НА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ.....	147
Шинкарчук О.В. ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	150
Шкляєва Г.О. ВПЛИВ МУЗИЧНИХ ЗАНЯТЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	152
Шутяк І.А. КОПІНГ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	154
Южека Р.С. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	156
Ященко І.О., Мехед О.Б. РОЛЬ ФАХІВЦЯ З ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗІОЛОГІЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ.....	160

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЧЕРЕЗ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Лаврова Лариса Василівна

кандидат філософських наук, завідувачка кафедри виховання та культури здоров'я
Дніпровської академії неперервної освіти м. Дніпро, Україна

Савченко Вікторія Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри виховання та культури здоров'я
Дніпровської академії неперервної освіти м. Дніпро, Україна

Шабасєва Людмила Миколаївна

старший викладач кафедри виховання та культури здоров'я Дніпровської академії
неперервної освіти м. Дніпро, Україна

Учитель фізичної культури за змістом своєї діяльності є педагогом. Особистість вчителя формується та розвивається у певному соціально-культурному середовищі, де вступає в стосунки з іншими та реалізує себе у процесі педагогічної діяльності й педагогічного спілкування [1, с.78].

В своїй роботі О.І Шапран [2] відзначає, що специфіка роботи вчителя вимагає постійного самовдосконалення та творчого натхнення. Сучасний педагог повинен шукати нові підходи до організації процесу навчання, використовувати різні нововведення, що досліджує педагогічна інноватика – нова, окрема галузь педагогіки. За своєю сутністю інновації є продуктом або найвищим проявом педагогічної творчості, власним доробком окремого автора, вчителя, науковця чи цілого колективу.

Відомо, що високий рівень знань свого предмета, готовність учителя до його викладання сприяє підвищенню якості в системі освіти. Сьогодні перед учителем фізичної культури постає нелегке завдання, вирішення якого потребує від нього відповідної підготовки, наявності спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для якісного викладання навчальних предметів «Основи здоров'я» та «Фізична культура», спрямованих на формування в шкільній молоді високого рівня культури здоров'я.

Сучасний вчитель фізичної культури знає свій предмет не тільки в обсязі навчального курсу, а й значно ширше і глибше. Він формує свою особистість до пізнання останніх відкриттів в галузі наукових знань зі свого предмета, сам веде дослідницьку роботу.

Аналіз використання здоров'язбережувальних технологій в системі підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури показав, що інтерактивний метод навчання вирішує три основні функції одночасно: пізнавальну, комунікативно-розвиваючу та соціально-орієнтаційну.

І дозволяє:

- реалізувати суб'єкт-суб'єктний підхід в організації навчальної діяльності слухачів;
- формувати розумову і активно-пізнавальну діяльність слухачів;
- посилити мотивацію до вивчення предмета та удосконалення форм та методів навчання;
- створити сприятливу атмосферу на занятті з перепідготовки вчителів;
- виключити монологічне підношення навчального матеріалу і дублювання інформації, яка може бути отримана з доступних джерел;
- мимовільно запам'ятовувати спеціальні терміни і відомості;
- відпрацьовувати в різних формах комунікативні компетенції слухачів.

Активізація пізнавальної діяльності вчителя фізичної культури через впровадження здоров'язбережувальних технологій дозволила досягти:

- навчання через досвід і співробітництво;
- врахування відмінностей в стилях пізнання;
- пошукових та дослідницьких методів;
- ігрових методів.

Для успішної діяльності вчителів фізичної культури на заняттях при застосуванні здоров'язбережувальних технологій навчання здійснювалися два основних завдання:

- вирішення освітніх завдань (навчальних, поведінкових та інших);
- надання підтримки слухачам в ході спільної роботи.

Наша мета – довести, що пріоритет мають здоров'язбережувальні технології навчання в системі освіти, але це не означає, що потрібно використовувати тільки здоров'язбережувальні технології. Для навчання важливі всі види методів і всі рівні пізнання.

Аналіз даних показав, що обізнаність вчителів фізичної культури за інтерактивними методами навчання складає у середньому 68,6%, що є більшістю половини учасників експерименту. Вчителі вважають дуже важливим використання здоров'язбережувальних технологій навчання при викладанні теоретичного матеріалу з фізичної культури. Таким чином підсумовуючи вищезазначені дані можна зробити висновок, що вчителі фізичної культури готові до використання в роботі здоров'язбережувальні технології навчання.

Список використаних джерел:

1. Черняков В. Оцінка професійно значущих умінь фахівців з фізичного виховання / Черняков В., Ємець О. // Спортивний вісник Придніпров'я – 2009. – №2-3. – С. 78-81.
2. Шапран О.І. Система інноваційної підготовки майбутнього вчителя в умовах навчально-науково-педагогічних комплексів : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Шапран Ольга Іллівна.; НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2009. – 40 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ЗДОРОВ'Я ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КЛАСНИХ КЕРІВНИКІВ ЗЗСО

Лебединець Наталія Віталіївна

кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології Українського державного
університету імені Михайла Драгоманова

Пархоменко Олександр Вікторович

кандидат біологічних наук, доцент кафедри біології Українського державного
університету імені Михайла Драгоманова

Реформування системи освіти на тлі подій, які відбуваються в Україні за останні п'ять років, пред'являють високі вимоги до сучасного педагога. Перебування в ізоляції під час пандемії, а згодом початок повномасштабної війни в країні не можуть не позначатися на організмі людини та її здоров'ї. Наразі вчитель повинен витримувати значні психофізіологічні, соціальні, професійні навантаження. Ефективність роботи вчителя залежить не лише від набутих компетентностей, досвіду, вміння координувати професійну діяльність, поведінку, емоції, а й від його фізичного, психічного та емоційного благополуччя [2, с.12; 3, с.75]. Від професійного здоров'я вчителя значною мірою залежить і здоров'я школярів.

До несприятливих чинників, які діють на організм вчителів відносять значне психоемоційне, зорове, шумове навантаження; постійна активність аналітико-синтетичних процесів в нервовій системі, тривала задіяність мовно-голосового апарату і перебування в статичній позі, що може викликати порушення мікроциркуляції в нижніх кінцівках; постійні взаємодії в системі «людина-людина». Класне керівництво є додатковим навантаженням в діяльності вчителя і вимагає високих організаторських здібностей, постійного контактування з підопічними та їхніми батьками, що ускладнює соціально-психологічні умови роботи. Особливістю професійної діяльності вчителя є ймовірність виникнення професійного вигорання та зниження працездатності. Чинники, що викликають професійне вигорання поділяють на індивідуальні та організаційні групи. Індивідуальними є соціально-демографічні особливості такі як вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, стаж роботи. В

свою чергу особистісними є витривалість, нейротизм, екстраверсія. До організаційних чинників належать умови праці (перевантаження, часовий цейтнот, тривалість роботи), зміст праці (кількісне контактне оточення, гострота проблематики видів діяльності, рівень спілкування), соціально-психологічна складова (стосунки в колективі, відношення до робітників) [1, с.13; 2, с.61].

Працездатність обумовлює здатність вчителя виконувати роботу, яка визначається рівнем його фізичних і психофізіологічних можливостей, станом здоров'я і професійних компетентностей. Працездатність безпосередньо залежить від функціонального стану організму, що характеризується особливостями фізіологічних функцій і психофізіологічних якостей, які забезпечують ефективність професійної діяльності. Щодо здоров'я, то професія педагога пов'язана з ризиком виникнення патології серцево-судинної системи, кровообігу мозку, нервовими розладами, порушеннями діяльності органів травлення, дихання, зору, опорно-рухового та голосового апарату [1, с.15; 2, с.65].

Вивчення функціонального стану і здоров'я класних керівників ЗЗСО проводили в місті Києві. В дослідженні взяли участь вчителі різних спеціальностей, статі, професійного стажу, віку: зрілого (1-й та 2-й періоди), похилого віку, відповідно були віднесені до I, II, III вікових груп. За наявності класного керівництва вчителі були розподілені на основну групу (ОГ) та його відсутності - контрольну групу (КГ). Отримані результати пройшли обробку з використанням програм StatSoft STATISTICA 10 portable, Excel MS. В переважній більшості особи чоловічої статі не були класними керівниками ($t=3,95$ $p=0,002$). Вікова межа керівників класу складала від 30 до 75 років, професійний стаж від 9 до 51 року.

Інтелектуальна праця вчителів обумовлює навантаження на ЦНС, аналізатори, психічні процеси; передбачає активну переробку інформації, прийняття рішень, контроль за їх виконанням. Разом з тим, робота педагога пов'язана з постійними емоційними проявами, що викликає зміну частоти серцевих скорочень, кров'яного тиску, активацію кровопостачання мозку, зростання вмісту глюкози і катехоламінів, жирних кислот. Тривала інтелектуально-емоційна праця провокує розвиток втоми і перенапруження, що може бути причиною зниження гостроти зору, контрастної чутливості збільшення часу зорово-моторних реакцій. При роботі помірної та високої інтенсивності причини втоми пов'язані з вегетатикою, а при роботі максимальної інтенсивності – з розвитком замежового гальмування у нервових центрах. Вивчення врівноваженості нервових процесів за результатами графічного тесту показали домінування процесів збудження у осіб ОГ ($F=5,66$, $p=0,07$). Сила нервових процесів є показником працездатності нейронів та їх витривалості. Ступінь виразності сили нервових процесів визначали за допомогою коефіцієнту сили нервової системи (КСНС). У вчителів ОГ за КСНС спостерігались прояви високої виразності сильної нервової системи ($r=0,504$, $p=0,05$). Важливо, що при високих показниках сили нервової системи у вчителів ОГ порівняно з КГ функціональне навантаження оперативної пам'яті вище за норму ($t=2,03$, $p=0,06$), що свідчить про більше навантаження на нервову діяльність у класних керівників. Розумове навантаження впливає на психічну діяльність, увагу, пам'ять, сприйняття. У осіб ОГ порівняно з КГ спостерігалась вища точність уваги ($F=5,71$, $p=0,03$) за співвідношенням до кількості пред'явлених стимулів та невірно обраних і пропущених. Також у класних керівників виявлені вищі кількісні показники уваги ($F=6,0$, $p=0,02$) за швидкістю обробки пред'явлених стимулів. Отримані дані можуть свідчити про необхідність тренувань уваги вчителями ОГ за умови вищих вимог професійного середовища, ніж у осіб КГ.

Нервово-емоційна розумова праця класних керівників відзначається значною емоційною напруженістю, яка пов'язана з великою відповідальністю, можливістю виникнення несподіваних ситуацій, особливо в умовах воєнного стану, необхідністю прийняття раціональних рішень і їх реалізації в умовах цейтноту часу, недостатності інформації або надзвичайного її збільшення. Емоційні компоненти пов'язані з реакціями вегетативної нервової системи і проявляються в працездатності вчителів. При надмірних нервово-емоційних впливах з часом формується професійне вигорання, що супроводжується синдромом емоційного вигорання (СЕВ). При емоційному вигоранні формується механізм

психологічного захисту організму через повне або часткове виключення емоцій у відповідь на дію психотравмуючих чинників. Вивчення процесів формування СЕВ показав більш інтенсивний процес його формування у вчителів ОГ ($t=2,34$, $p=0,03$). Спостерігалась достовірна різниця показників по фазі резистентності СЕВ: у осіб ОГ вона була сформованою, а в КГ на стадії формування ($t=4,22$, $p=0,001$). Відрізняється і симптоматика СЕВ: у вчителів ОГ сформований симптом «Неадекватного вибіркового емоційного реагування», а в КГ він в стадії формування ($t=2,09$, $p=0,05$). У представників ОГ симптом «Розширення сфери економії емоцій» в стадії формування, а у КГ він не сформований ($t=2,18$, $p=0,04$). Постійна втома, головний біль, фізичне виснаження, зниження реакції, сонливість або безсоння, функціональні зміни в діяльності нервової та системи кровообігу є проявами психосоматичних і психо вегетативних порушень. У класних керівників ОГ виявлено сформованість симптому «Психосоматичні та психо вегетативні порушення» порівняно з КГ ($t=2,61$, $p=0,02$). Такі зміни в організмі вчителів, які мають класне керівництво можуть бути обумовлені більшим тижневим професійним навантаженням порівняно з особами КГ ($t=2,39$, $p=0,03$).

Діагностика здоров'я виявила, що у вчителів простежується синхронізація виникнення інфекційних захворювань з проявами цих хвороб у школярів, причому у осіб ОГ є тенденція до частіших респіраторних захворювань ($F=3,84$, $p=0,09$). За результатами анкетування рівень фізичного здоров'я був оцінений як середній та нижчий за середній з визначенням негативних детермінант його формування в більшій кількості у осіб ОГ ($F=5,40$, $p=0,03$). Щодо захворювань системи кровообігу, то з загальної кількості вчителів вони більше діагностовані у осіб ОГ ($t=2,03$, $p=0,06$). Про сприятливе підґрунтя для зниження резистентності організму і виникнення захворювань свідчить факт недосипання вчителів. Так, виявлено тенденцію, що часто хворіючі на респіраторні захворювання вчителі мають недостатню кількість часу для сну ($t=1,86$, $p=0,08$). Також, з'ясовано, що у вчителів, вразливих до респіраторних захворювань, проявляються проблеми з соціальним здоров'ям ($t=2,82$, $p=0,01$), що включає соціальні умови і відносини людини у суспільстві, які узгоджуються із законами природи і сприяють розвиткові життя та діяльності людей.

Отже, проведені дослідження показують, що класне керівництво, як додаткове професійне навантаження на організм вчителів вимагає мобілізації багатьох функцій, зокрема, домінування процесів збудження, активації сили нервових процесів, показників уваги. Але при тривалому виснажливому впливі додаткових навантажень можуть знижуватись функціональні показники організму і здоров'я педагогів, що простежується в збільшеному функціональному навантаженні оперативної пам'яті, проявах синдрому емоційного вигорання і формуванні порушень здоров'я інфекційного і неінфекційного характеру.

Список використаних джерел:

1. Єлізарова О.Т., Гозак С.В., Станкевич Т.В., Парац А.М., Линчак О.В., Лебединець Н.В. Вплив організації дистанційного навчання на здоров'я вчителів / Довкілля та здоров'я -2022- № 1 (102) - С. 11-19.
2. Професійне вигорання працівників освіти : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, Л.І. Березовська. – Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. – 304 с.
3. Черкаська Є.Ф. Особливості психофізіологічного здоров'я вчителя та його зв'язок з віком і досвідом роботи/ Науковий вісник Херсонського державного університету, Серія: Психологічні науки. – 2021 - Випуск 3. – С.74-79.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

Левченко Владислав Анатолійович

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

Сябро Світлана Анатоліївна

вчитель біології спеціалізованої школи №71, м Київ

Білик Валентина Григорівна

завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

Проблема здоров'я людини в сучасному світі розглядається як глобальна. На зменшення стану здоров'я впливають соціально-економічні та екологічні фактори, недоліки в системі освіти та неефективна політика охорони здоров'я. Очевидно, що майбутнє кожної держави, а також її політичний, економічний і культурний розвиток значною мірою залежать від того, наскільки вона забезпечує молодому поколінню умови для гармонійного розвитку та щасливого життя.

Актуальність дослідження проблеми здоров'язбереження зумовлена реаліями сьогодення щодо стану здоров'я студентської молоді, їх способу життя та наявної культури здоров'я. За даними Міністерства охорони здоров'я України (станом на 1.01.2018 р.) у 50 % школярів спостерігаються функціональні порушення різних систем органів, а в 42 % – хронічні захворювання. Останніми роками, на жаль, залишається стійка тенденція до зростання рівня захворюваності, збільшення поширеності хворобливих хвороб і зменшення кількості здорових дітей у всіх вікових та статевих групах. Це підтверджується як офіційною статистикою, так і результатами наукових досліджень, також, сучасні профілактичні огляди показують, що у кожного дев'ятого школяра діагностують сколіотичну хворобу та порушення ставлять, що вдвічі перевищує показники двадцятирічної давності. Порівняно з дітьми дошкільного віку, серед учнів 2–8 класів реєструється більше у три рази порушень слуху, у 3,7 рази – порушень зору, 5,2 рази – порушень постави, у 11,2 рази – сколіозів. За період навчання значно зменшується частка здорових дітей шкільного віку: з 33% здорових дітей молодшого шкільного віку до 6-9% – старшого шкільного віку і це вже набуває стратегічного загальнонаціонального значення.

Освіта є одним із головних чинників, що негативно впливають на здоров'я дітей. Вирішити цю проблему можна завдяки впровадженню в освітній процес здоров'язбережувальних методів. Одним із ключових підходів є лонгітюдний метод, який вирізняється цілістю, колективною творчістю та тривалістю.

1. У процесі дослідження певної проблеми паралельно враховуються інші аспекти виховання, що сприяє глибшому аналізу сутності, взаємозв'язків та взаємозалежностей педагогічних явищ.

2. На початковому етапі експерименту до роботи залучаються найдосвідченіші педагоги, а успішне впровадження ними інноваційних методик мотивує інших викладачів до їх використання.

3. Тривалий період дослідження в межах одного навчального закладу створює оптимальні умови для тривалого експерименту, що забезпечує високу достовірність і валідність отриманих результатів.

Додатково застосовуються методи спостереження та контент-аналізу, екстраполяції й моделювання, систематизації та узагальнення, а також оцінка результатів у ретроспективному та перспективному контекстах.

Формування здоров'язбережувальної компетентності студентів відбувається у трьох етапах: підготовчий, основний та узагальнювальний. На першому етапі відбувається розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної активності. Студенти усвідомлюють важливість самостійних занять фізичними вправами, формують стійкий інтерес і мотивацію до ведення здорового способу життя. Другий етап спрямований на засвоєння інших знань, умінь і навичок у сфері фізичної культури. Студенти вчать самостійно виконувати фізичні вправи та складати програми оздоровчого тренування. Третій етап передбачає застосування набутого досвіду у власній руховій активності, опанування правил і технологій оздоровчих тренувань, а також накопичення практичних навичок у виконанні фізичних вправ.

Проблема збереження здоров'я людини є глобальним викликом сучасного світу, що зумовлено соціально-економічними та екологічними чинниками, недоліками системи освіти та неефективною політикою охорони здоров'я. Особливо гостро ця проблема проявляється серед дітей та молоді, оскільки статистика населення про значне зростання рівня захворюваності, розширення хронічних захворювань і зменшення кількості здорових дітей шкільного віку.

Одним із основних негативних факторів впливу на здоров'я молоді є освітнє середовище, що вимагає впровадження здоров'язбережувальних методів у навчальний процес.

Формування здоров'язбережувальної компетентності дітей є поетапним процесом, що включає мотиваційно-ціннісний розвиток, набуття знань, умінь і навичок, а також їх практичне застосування. Успішна реалізація цього підходу сприятиме підвищенню рівня культури здоров'я серед молоді та забезпечення гармонійного фізичного розвитку. Таким чином, комплексне впровадження здоров'язбережувальних технологій в освіту є стратегічним місцем завдання для збереження та зміцнення здоров'я майбутніх поколінь.

Список використаних джерел:

1. Теоретичні та методичні основи формування здоров'язберігальної компетенції студентів закладів вищої освіти. (2018). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(44), 21-28. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-21-28>
2. Ляска, О. П., & Чинчик, І. О. (2023). Використання здоров'язбережувальних технологій у практиці освітньої діяльності закладу вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія та практика*, (4), 120-126. <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2022-4-17>
3. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с. ISBN: 978-617-7793-05-1
4. Гозак С. В. Вплив чинників навчального процесу на показники здоров'я школярів. *Довкілля та здоров'я*. 2012. № 3. С. 17-20.
5. Подригало Л.В., Даниленко Г.Н. Донозологические состояния у детей, подростков и молодежи: диагностика, прогноз и гигиеническая коррекция: монография. Киев: Генеза, 2014. 199 с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ

Литвинський Олександр Петрович

студент 2 курсу магістратури 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

Василенко Катерина Сергіївна

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

Формування уявлень про фізичне здоров'я старшокласників є важливим завданням сучасної освіти. Успішність цього процесу значною мірою залежить від створення відповідних педагогічних умов, які сприяють усвідомленню школярами значення здорового способу життя та розвитку мотивації до його дотримання.

На сьогодні активно ведуться наукові дослідження, спрямовані на пошук ефективних засобів формування здорового способу життя та уявлень про фізичне здоров'я серед представників різних вікових груп. Зокрема, вчені пропонують застосування рухливих і спортивних ігор (А. Дейнеко, Г. Нопс (H. Knoops), С. Тітаренко, Н. Хлус, Д. Цись та ін.); оздоровчої фізичної культури (Г. Безверхня, Л. Загородня, Ф. Зуріта-Ортега (Félix Zurita-Ortega), В. Данилко, В. Корягін, Т. Круцевич, Н. Пангелова та ін.); оздоровчих технологій (Л.

Гарашенко, Т. Ільченко, А. Кошель, О. Максимова, Н. Москаленко, О. Низковська, С. Омельченко, Н. Пахальчук, А. Старченко, О. Томенко, Р. Фернандес-Гарсія (Rubén Fernández-García), А. Цьось та ін.) тощо.

На нашу думку, однією з ключових педагогічних умов формування уявлень про фізичне здоров'я старшокласників є інтеграція цих знань в освітній процес. Це передбачає поєднання теоретичних аспектів зі здоров'язбережувальними технологіями та практичними заняттями, що допомагатимуть учням застосовувати отримані знання у повсякденному житті [3; 4]. Важливою є міжпредметна взаємодія, зокрема інтеграція основ здоров'я, біології, фізичної культури та інших дисциплін.

Не менш важливим є створення сприятливого освітнього середовища, що включає як матеріально-технічне забезпечення (спортивні майданчики, обладнання, методичні матеріали), так і психологічну підтримку учнів [1]. Проблематика освітнього середовища, спрямованого на формування уявлень учнів про здоров'я та його окремі складові, досліджувалися у працях В. Жмурко, О. Єжової, О. Письменного, Н. Слинько, А. Хуторського та інших учених. Поняття «освітнє середовище» розглядається як складне явище, проте єдиного підходу до визначення його структури, функцій, методів проєктування та експертизи наразі не існує. У наукових дослідженнях наголошується, що освітнє середовище впливає на процеси навчання, виховання та розвитку не лише через цілеспрямовану педагогічну діяльність, а й через індивідуально-психологічні особливості учнів. Важливу роль у цьому контексті відіграють соціокультурні умови, предметно-просторове оточення, характер міжособистісної взаємодії та інші чинники середовища.

Згідно зі структурно-змістовим підходом до визначення здоров'язбережувального середовища, запропонованим Ю. Бойко, воно розглядається як трикомпонентна система. «Предметне середовище охоплює господарську інфраструктуру, матеріальне забезпечення навчальної та оздоровчої діяльності, а також організацію харчування, проживання та відпочинку студентів. Комунікативне середовище включає міжособистісні взаємини між учасниками освітнього процесу, індивідуальні та типологічні характеристики викладачів і студентів, рівень підготовки всіх фахівців, залучених до навчального процесу, а також особливості взаємодії між викладачами і студентами в контексті їхнього ставлення до здорового способу життя. Навчально-виховне та оздоровче середовище визначається формами і принципами освітньої та оздоровчої діяльності» [2, с. 126].

Крім того, оскільки вчителі відіграють центральну роль у формуванні уявлень про фізичне здоров'я, тому підвищення їхньої кваліфікації та впровадження сучасних методик навчання є необхідною умовою ефективної роботи.

Формування уявлень старшокласників про фізичне здоров'я значною мірою залежить також від використання активних методів навчання. Впровадження інтерактивних технологій, проєктної діяльності, кейс-методів та дискусій сприятиме глибшому розумінню важливості фізичного здоров'я та розвитку відповідальних поведінкових проявів.

Тобто педагогічні умови формування уявлень про фізичне здоров'я старшокласників включають інтеграцію знань, створення сприятливого освітнього середовища, мотивацію та застосування активних методів навчання. Реалізація цих умов дозволить підготувати учнів до свідомого ставлення до власного фізичного здоров'я, що є основою їхнього гармонійного розвитку та успішної соціалізації та подальшого формування здоров'язбережувальної та здоров'яформувальної компетентності.

Список використаних джерел:

1. 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*. 2024. Серія 15. Вип. 5(178). С. 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)
2. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів ВНЗ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 – «Теорія і методика виховання». Умань, 2015. 268 с.

3. 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.

4. Шеремет І. В., Василенко К. С. Розвиток мотиваційної спрямованості до здорового способу життя як складова адаптивного навчання студентів педагогічних спеціальностей. *Освітньо-науковий простір*: 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.126-136.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ: АДАПТИВНІ МЕТОДИ ТА ПІДХОДИ

Литвинський Павло Петрович

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

Проблема аутизму протягом багатьох століть була предметом наукових, медичних, психологічних і педагогічних досліджень. Переважна частина досліджень належить зарубіжним ученим (Н. Asperger, L. Bender, M. Bristol, S. Harris, Е. Блейлер). Останнє десятиріччя характеризується зростанням інтересу до цієї проблематики в Україні як з боку науковців, так і практиків (Л. Дробот, А. Душка, Т. Ілляшенко, А. Кукуруза, С. Конопляста, К. Островська, М. Рождественська, Х. Сайко, Г. Супрун, М. Химко, Д. Шульженко). Дослідники погоджуються з тим, що корекційна робота з дітьми, які мають розлади аутистичного спектра, потребує від фахівців, батьків і родичів упровадження новітніх прогресивних підходів, спрямованих на комплексне подолання труднощів, пов'язаних з аутизмом.

Фізична реабілітація дітей з аутизмом є важливим напрямом корекційної роботи, що сприяє покращенню їхньої моторики, координації, соціальної адаптації та емоційного стану. Ефективність реабілітаційних програм залежить від індивідуального підходу, врахування особливостей сенсорного сприйняття та рівня розвитку дитини.

Одним із ключових аспектів є використання адаптивних методів, спрямованих на стимуляцію рухової активності через ігрові, сенсорні та інтеграційні техніки. До таких методів належать вправи на рівновагу, координацію, розвиток м'язової сили, а також заняття в природному середовищі, що сприяють зниженню рівня стресу. Водна терапія, кінезіотерапія, методи сенсорної інтеграції та використання технологій біологічного зворотного зв'язку довели свою ефективність у покращенні рухових функцій та психоемоційного стану дітей з аутизмом.

Іпотерапія є одним із ефективних методів фізичної реабілітації дітей з аутизмом, оскільки «забезпечує комплексний вплив на їхній фізичний та психоемоційний розвиток. Їзда на коні сприяє розвитку рівноваги, координації, м'язової сили, а також покращує реакції, пов'язані з положенням тіла» [2, с. 126]. Завдяки ритмічним рухам коня відбувається стимуляція сенсорних систем, що допомагає дітям краще орієнтуватися у просторі, розвивати зорово-моторну координацію та білатеральну інтеграцію.

Окрім фізичних переваг, іпотерапія має значний вплив на соціалізацію, формування самооцінки та впевненості в собі. Взаємодія з твариною розвиває емоційний інтелект,

стимулює комунікативні навички та сприяє зниженню рівня тривожності. Також поліпшується моторне планування та усвідомлення схеми власного тіла, що є важливими аспектами для дітей з розладами аутистичного спектра. Завдяки поєднанню фізичної активності та емоційного контакту з конем іпотерапія виступає ефективним засобом адаптації та реабілітації дітей з аутизмом, сприяючи покращенню їхньої якості життя та інтеграції у соціальне середовище.

Беручи до уваги характерну для розладів аутистичного спектра (РАС) особливість, як «труднощі адаптації до нових умов, необхідно з ранніх етапів психомоторного розвитку поступово готувати дитину до неминучої змінюваності навколишнього середовища. Помилковою є стратегія, що передбачає повну ізоляцію дитини з аутизмом від чинників, які викликають у неї дискомфорт (наприклад, яскравого світла або контакту з водним середовищем). Водночас надмірне й безкомпромісне занурення в незнайомі подразники може спричинити посилення захисних реакцій, зокрема розвиток аутоstimуляцій і соціального відчуження, що уповільнює її розвиток. Отже, дорослий має знайти баланс між цими двома крайнощами, забезпечуючи адаптацію дитини в оптимальних умовах» [4, с. 50].

Корекційні програми, розроблені для надання підтримки дітям із розладами аутистичного спектра (РАС), «повинні враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, а також специфіку наявних порушень» [3, с. 124]. Важливим є впровадження індивідуальних та групових занять, що забезпечують формування комунікативних навичок та підвищення рівня соціальної взаємодії. Успішність реабілітації значною мірою залежить від співпраці з батьками та мультидисциплінарного підходу, що включає участь лікарів, реабілітологів, психологів та педагогів [1; 5].

Перспективним напрямом є дослідження впливу фізичної активності на нейропластичність мозку дітей з аутизмом, що відкриває нові можливості для розробки інноваційних методів реабілітації. Подальші наукові дослідження у цій сфері сприятимуть вдосконаленню програм адаптивної фізичної реабілітації та підвищенню якості життя дітей з розладами аутистичного спектра.

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. Дубчак О., Кириллова М. Застосування іпотерапії при роботі з дітьми-аутистами. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. К.: НАУ, 2018. Вип. 13(1) С. 125-129.
3. Рилушко І. Ігрові методики корекції поведінкових порушень у дітей з аутизмом в умовах воєнного стану. *Корекційно-реабілітаційна діяльність: стратегії розвитку у національному та світовому вимірі*: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції (21 листопада 2024 року, м. Суми). Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024. С. 122-126.
4. Сухіна І., Риндер І., Скрипник Т. Психологічна модель раннього втручання для дітей з аутизмом: посібник. Київ-Чернівці: «Букрек», 2017. 192 с.
5. Формування мотивації молодших школярів до занять адаптивною фізичною культурою / С. В. Страшко, М. С. Челнокова, Д. П. Глиняний, І. А. Матвієнко. *Освіта і здоров'я підліткового покоління*: збірник матеріалів третього міжнародного симпозиуму. В 2-х частинах. К.: Алатон, 2021. Вип. 3, ч. 1. С. 129-131.

РОЛЬ ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИХ ЦЕНТРІВ У ПІДТРИМЦІ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Луценко Валерія Вячеславівна

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти 2-го курсу заочної форми навчання Факультету спеціальної та інклюзивної освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Останніми роками діяльність та розвиток інклюзивно-ресурсних центрів перебувають в постійних надзвичайних умовах – це і карантинні обмеження, пов'язані з Covid-19, а протягом останніх трьох років введення на території України військового стану через агресію з боку росії. Надзвичайні умови ускладнюють становлення та розвиток всієї освітньої галузі, включаючи і інклюзивну освіту [1].

В умовах війни невпинно зростає кількість сімей, які вимушено змінили місце проживання (ВПО), для них створюються, навіть, цілі містечка для переселенців. В багатьох з цих сімей виховуються діти з ООП. Умови, в яких опинилися діти із зазначеної категорії, негативно впливають на психічний стан та розвиток дітей, а освітній процес гальмується або, взагалі, не відбувається.

Держава докладє значних зусиль щодо дотримання права дітей з ООП на отримання освітніх послуг та реалізацію освітніх завдань. Вже під час воєнного стану ІРЦ були наділені додатковими завданнями [3]. Перш за все – це проведення комплексної оцінки, повторної комплексної оцінки та здійснення системного кваліфікованого супроводу дітей з особливими освітніми потребами, які були вимушені змінити місце проживання (перебування) та: зараховані в інклюзивні класи (групи) закладів освіти й не отримують додаткових психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг за місцем навчання; здобувають освіту з використанням технологій дистанційного навчання, але не отримують корекційно-розвиткових або психолого-педагогічних послуг за місцем навчання внаслідок особливостей психофізичного розвитку. Також ІРЦ надає інформацію батькам (іншим законним представникам) дитини з особливими освітніми потребами, які переїхали на тимчасове місце проживання в межах України, про заклади освіти, в яких можна продовжити здобуття освіти й можливість отримання психологічної, соціальної та іншої допомоги. Нововведення передбачають, що в разі потреби ІРЦ зобов'язаний залучати клінічних психологів, психотерапевтів, ерготерапевтів, фізичних терапевтів [3].

З початком воєнних дій в Україні ІРЦ зіткнулися з необхідністю швидкої перебудови своєї роботи. Багато центрів були змушені переміститися або працювати в умовах обмеженого доступу до ресурсів. У відповідь на ці виклики ІРЦ впровадили дистанційні форми роботи, використовуючи сучасні інформаційно-комунікаційні технології для проведення консультацій, психолого-педагогічних оцінювань та корекційно-розвиткових занять. Це дозволило забезпечити безперервність підтримки дітей з ООП навіть у найскладніших умовах. Основними змінами в роботі інклюзивно-ресурсних центрів стали:

- перехід на дистанційну роботу, онлайн консультування батьків та педагогів;
- проведення дистанційних комплексних оцінок розвитку особи (в тому числі і дітям з дитячих будинків, які вимушено перебувають за кордоном);
- організація різноманітних тренінгів та вебінарів для педагогічних працівників, асистентів вчителів та для батьків, спрямованих на подолання стресу, психологічну підтримку в кризових ситуаціях, зниження рівня тривожності у дітей з ООП.

Великого значення набуває і використання інформаційних ресурсів, за допомогою яких створюються та поширюються відео-уроки та рекомендації батькам щодо підтримки дітей у складних умовах та стресових ситуаціях. Для комунікації активно використовуються соціальні мережі та сайти інклюзивно-ресурсних центрів, різноманітні чат-боти та месенджери [5].

Ефективне функціонування інклюзивно-ресурсних центрів в реаліях сьогодення неможливе без тісної взаємодії з освітніми установами, закладами освіти, місцевими органами влади, благодійними фондами та громадськими організаціями. Під час воєнного стану така співпраця набуває ще більшого значення, оскільки школи та дитячі садки часто змушені змінювати формат навчання, а діти з ООП стикаються з додатковими труднощами у доступі до освіти. Спільна діяльність ІРЦ та освітніх закладів передбачає контроль за виконанням ППР і внесення, в разі необхідності, необхідних коригувань у навчальний процес. Важливого значення набуває і консультаційна та методична підтримка педагогів закладів освіти, які працюють з дітьми з ООП, яка включає в себе проведення семінарів, вебінарів і тренінгів для педагогічних працівників, що працюють з дітьми з ООП; надання навчальних матеріалів, методичних рекомендацій та консультацій для педагогів, які потребують додаткових знань у сфері інклюзії; ІРЦ регулярно аналізують динаміку розвитку дітей та надають рекомендації для покращення навчального процесу.

Ефективне функціонування ІРЦ можливе лише за умови підтримки місцевих органів влади, які сприяють забезпеченню ресурсами та створенню необхідних умов для інклюзивної освіти. Така підтримка включає в себе не лише виділення приміщення для функціонування ІРЦ, та оплату праці працівників, а і виділення фінансування на забезпечення діяльності ІРЦ, закупівлю спеціального обладнання, розширення штату фахівців; підтримка ініціатив щодо модернізації освітньої інфраструктури (створення ресурсних кімнат, безбар'єрного середовища тощо); організація інформаційно-просвітницьких кампаній щодо прав дітей з ООП, методів їх підтримки та залучення громадськості до процесу інклюзії; впровадження цифрових сервісів для координації роботи ІРЦ, шкіл і батьків (електронні платформи для обліку даних, дистанційного консультування тощо)[4] .

Попри активний розвиток інклюзивної освіти в Україні, існує і низка проблем, які ускладнюють співпрацю між ІРЦ, закладами освіти та місцевою владою. Найперше – це недостатня кількість фахівців. Однак, факультет спеціальної та інклюзивної освіти Українського державного університету імені М.П. Драгоманова активно займається підготовкою фахівців у галузі інклюзивної освіти. Наступну проблему можна визначити, як обмежене фінансування – нестача коштів на обладнання, адаптацію навчальних матеріалів, розвиток цифрових інструментів. Шляхом вирішення даної проблеми може бути активне залучення грантових програм, міжнародних освітніх ініціатив, соціального партнерства, тощо [2].

В окрему проблему можна виділити і брак комунікації між педагогами закладів освіти, батьками та ІРЦ, що спричиняє недостатню обізнаність батьків про права дітей з ООП, про можливість отримання дітьми корекційно-розвиткових послуг. Наразі, слід активно впроваджувати проведення просвітницьких кампаній, зустрічей, вебінарів для батьків дітей з ООП спільно з фахівцями ІРЦ, на яких батьки матимуть змогу отримати вичерпну інформацію про діяльність ІРЦ та про можливість отримувати освіту дітям з ООП в загальноосвітніх навчальних закладах на інклюзивному навчанні [1].

Ефективна взаємодія між ІРЦ, закладами освіти та місцевими органами влади є запорукою успішної організації інклюзивного навчання в умовах кризи. Спільними зусиллями впроваджуються заходи з підвищення кваліфікації педагогічних працівників у сфері інклюзії та кризового менеджменту.

Незважаючи на значні зусилля, ІРЦ стикаються з низкою викликів, серед яких: обмеженість ресурсів, необхідність постійної адаптації до змінних умов, а також забезпечення безпеки учасників освітнього процесу. Проте, ці труднощі стимулюють пошук нових підходів та рішень. Перспективними напрямками є розвиток мобільних ІРЦ, впровадження гібридних форм навчання, а також розширення співпраці з міжнародними організаціями для обміну досвідом та отримання додаткової підтримки.

Інклюзивно-ресурсні центри відіграють критично важливу роль у підтримці інклюзивного навчання в Україні під час воєнного стану та кризових ситуацій. Їхня здатність швидко адаптуватися, впроваджувати нові технології та методики, а також тісно співпрацювати з усіма учасниками освітнього процесу забезпечує можливість надання

якісної освіти та підтримки дітям з особливими освітніми потребами навіть у найскладніших умовах.

Список використаних джерел:

1. Інклюзивне навчання в умовах воєнного стану [Електронний ресурс] // Педрада. – Режим доступу: oplatforma.com.ua
2. Обухівська А. Г. Технології підвищення професійної компетентності педагогічних працівників інклюзивної освіти. Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей) : збірник наукових праць за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Харків, 27– 29 жовтня 2022 р.). Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. С. 261–264.
3. Положення про інклюзивно-ресурсний центр ,затверджене постановою КМУ № 545 від 12.07.2017.
4. Про організацію освітнього процесу дітей з особливими освітніми потребами у 2022/2023 навчальному році : Лист Міністерства освіти і науки України від 06.09.2022 р. № 1/10258- 22.
5. Психолого-педагогічні засади технологій супроводу дітей з особливими освітніми потребами у процесі їх соціальної інтеграції : колективна монографія / Т. В. Жук ; наук. ред. А. Г. Обухівська, Т. Д. Ілляшенко. Київ : Ніка-Центр, 2020. 113 с.

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Маначина Ірина Сергіївна

викладач української мови ,літератури та зарубіжної літератури, Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж промислової автоматики та інформаційних технологій Одеського національного технологічного університету»

Тулейбич Ольга Миколаївна

викладач I кваліфікаційної категорії, Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж промислової автоматики та інформаційних технологій Одеського національного технологічного університету»

Анотація: У статті розглядаються особливості створення здоров'язбережувального середовища в закладах освіти в умовах воєнного стану. Визначено основні компоненти здоров'язбереження, які включають фізичну безпеку, психологічну підтримку, санітарно-гігієнічні умови та організацію фізичної активності. Окреслено основні проблеми, що виникають в умовах війни, зокрема загрози безпеці, психологічні наслідки стресу, обмежений доступ до медичних і санітарних засобів. Запропоновано шляхи подолання цих викликів, включаючи організацію безпечних укриттів, забезпечення психологічної допомоги та інтеграцію дистанційних методів підтримки здоров'я. Досліджено роль міжвідомчої взаємодії, педагогічних практик та технологічних рішень у формуванні безпечного і комфортного освітнього середовища.

Ключові слова: здоров'язбережувальне середовище, освіта, воєнний стан, психологічна підтримка, безпека, фізичне здоров'я.

Вступ. Воєнні конфлікти мають серйозний вплив на всі сфери життя, зокрема на освітній процес. Умови воєнного стану створюють додаткові загрози фізичному та психічному здоров'ю як здобувачів освіти, так і викладачів і працівників освітніх закладів. Важливим завданням сучасної освіти є створення умов, що сприяють збереженню здоров'я та безпеки всіх учасників навчального процесу. Освітні установи стають не лише осередком навчання, а й підтримки психоемоційного та фізичного здоров'я здобувачів освіти та педагогів.

Здоров'язбережувальне середовище, яке створено у ФКПАІТ ОНТУ – це діюча система умов, що спрямовані на захист фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя учасників освітнього процесу. В умовах воєнного стану така система має

адаптуватися до нових викликів, включаючи організацію безпечних просторів, психологічну допомогу та оптимізацію навчального процесу.

Метою статті є аналіз особливостей створення здоров'язбережувального середовища в закладах освіти в умовах воєнного стану, визначення основних проблем та шляхів їх вирішення на досвіді ФКПАІТ ОНТУ.

Здоров'язбережувальне середовище включає в себе різні аспекти, від фізичного середовища до соціально-психологічного клімату. Воно повинно бути націлене на забезпечення безпеки, розвитку та підтримки фізичного та психічного здоров'я студентів та педагогів. Безпечне освітнє середовище у коледжі складається з таких компонентів як фізична безпека, необхідні санітарно-гігієнічні умови, забезпечення фізичної (рухової) активності та психологічна підтримка учасників освітнього процесу:

- облаштовано укриття і безпечні зони на території нашого закладу – створено укриття у підвальному приміщенні, де одночасно можуть укриватися 300 осіб (з туалетом, запасами питної води та медикаментів для первинної домедичної допомоги, проведено Інтернет) – тому в освітній процес впроваджено змішане навчання – частина студентів навчаються очно, частина - дистанційно;
- існує постійний контроль за дотриманням санітарних норм у закладі;
- розроблено плани евакуації, організовані безпечні маршрути евакуації, організовано тренування учасників освітнього процесу, створені правила безпеки для перебування в укритті, правила поведінки для студентів;
- використовуються системи оповіщення про небезпеку («тривожні» дзвінки при сигналах «Повітряна тривога!»)
- цього року була проведена важлива робота – створена система протипожежної безпеки – сигналізація та оповіщення;
- зниження фізичної активності - війна та воєнний стан обмежують можливості для проведення спортивних заходів, фізичних тренувань та активного відпочинку. Тому у коледжі розроблені навчальні програми із фізичної культури та фізичного виховання адаптовані до обмежених умов, що забезпечує необхідну рухову активність здобувачів освіти;
- в освітній процес впроваджені онлайн-занять з фізичного виховання та релаксаційних вправ, аутотренінгу;
- важливим компонентом є створення атмосфери довіри та підтримки. В умовах війни та воєнного стану, коли стрес та тривога є постійними супутниками, важливо забезпечити психологічну підтримку підлітків та викладачів і працівників коледжу, запроваджуючи консультації психологів, створюючи групи підтримки;
- на заняттях викладачі намагаються використовувати більш активні методи навчання, що сприяють зацікавленості студентів та зниженню стресу.

Створення здоров'язбережувального освітнього середовища стикається з рядом проблем у воєнний час: це і існування фізичної небезпеки:

- ризик обстрілів та руйнувань навчальних закладів – вже двічі ми міняли вікна та двері;
- освітній процес часто переривається через загрози безпеці.
- Існують і такі психологічні наслідки війни, як підвищений рівень стресу, тривожності та посттравматичних розладів у здобувачів освіти і викладачів, тому є нагальна потреба в масовій психологічній підтримці в умовах обмежених ресурсів, який ми можемо задовільнити тільки за допомогою зарощених фахівців. Але можемо самі організовувати групи підтримки, де учасники освітнього процесу можуть обговорити свої переживання.

Ще однією проблемою є необхідність адаптації освітнього процесу до умов війни – певна кількість здобувачів освіти знаходяться за кордоном України, або живуть в області і мають проблеми зі шляхом та транспортом до коледжу. Тут на допомогу приходить організація дистанційного та змішаного навчання.

Для мінімізації негативного впливу воєнного стану на освітнє середовище необхідні такі заходи державного рівня, як розвиток безпечної інфраструктури:

- модернізація існуючих укриттів, облаштування безпечних приміщень у закладах освіти;
- забезпечення закладів необхідними матеріалами для захисту та першої допомоги;
- залучення фахівців до роботи в освітніх закладах, зокрема забезпечення освітніх закладів кваліфікованими психологами, які допомагають дітям та педагогам справлятися з емоційними та стресовими станами.
- впровадження програм арт-терапії, психосоціальної підтримки та індивідуального консультування.

Висновки. Створення здоров'язбережувального середовища в умовах воєнного стану є одним із ключових завдань сучасної освіти. Реалізація комплексного підходу до забезпечення фізичної безпеки, психологічної підтримки та дотримання санітарно-гігієнічних норм дозволить мінімізувати негативний вплив війни на освітній процес. Використання сучасних технологій, міжвідомча співпраця та інтеграція інноваційних методів навчання допоможуть створити більш адаптивне та стійке освітнє середовище.

Список використаних джерел:

1. Іванова О. С. Здоров'язбережувальні технології в системі освіти. — Харків: Світ знань, 2020.
2. Гнатюк М. П. Методологічні засади здоров'язбереження в освіті. — Львів: Педагогічна преса, 2021.

НАУКОВИЙ ТЕЗАУРУС ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ З ВАДАМИ СЛУХУ У РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ КОМПЛЕКСІ

Марущак Мар'ян Осипович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу і футзалу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Моргай Лілія Анатоліївна

здобувачка 1 курсу магістратури 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

Фізкультурно-спортивна реабілітація учасників бойових дій з вадами слуху є актуальною темою на даний час. Триває війна і щоденно наші захисники отримують травми різної тяжкості, до видів травм належить втрата слуху у військових.

ФСР відіграє значну роль у процесі відновлення здоров'я та соціальної інтеграції учасників бойових дій із вадами слуху. Вона сприяє поліпшенню фізичної форми, координації, моторики, психологічного стану та самопочуття загалом. Залучення до адаптивного спорту допомагає ветеранам долати стрес, розвивати нові навички, підтримувати соціальні зв'язки та отримувати відчуття самореалізації.

Питання, пов'язані із реабілітацією військовослужбовців із вадами слуху розглядали такі вітчизняні вчені, як , Ю. Бриндіков, А. Галушка та Ю. Подолян, О. Сапунков, С. Трачук та В. Хмара та ін.

Проблемі питання із вадами слуху у військових приділяли увагу зарубіжні вчені Р. Hofman, A. Maas, R. Michael, A. Richard та D. Lopez, S. Michler та ін.

Реабілітація – це складний процес, спрямований на повернення людини до оптимального рівня фізичного стану та здоров'я після травм, втручань чи хронічних захворювань.

Реабілітаційний комплекс – це багатокомпонентний процес відновлення здоров'я, фізичних, психічних, соціальних і професійних можливостей особи, яка зазнала хвороби, травми або має інвалідність.

Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців є одним із основних напрямів підтримки, спрямованих на відновлення фізичного здоров'я, зміцнення психологічної стабільності та полегшення соціальної адаптації учасників бойових дій. Використання спортивних методів реабілітації не лише сприяє відновленню функціональних можливостей, але й виступає дієвим інструментом інтеграції колишніх військових у мирне суспільне життя.

Засоби реабілітації військових після втрати слуху мають включати різноманітні методи, такі як заняття фізичними вправами, заняття адаптивними видами спорту, вправи для покращення рівноваги та просторової орієнтації.

С. Трачук і В. Хмара зазначають, що реабілітація – це комплекс заходів спрямованих на відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності організму, порушених хворобами, травмами, фізичними, хімічними та соціальними чинниками. Реабілітація військовослужбовців є ключовим напрямком діяльності органів державної влади, спрямованим на розробку та впровадження програми соціального захисту для бійців [4].

Ю. Бриндіков стверджує, що реабілітація військовослужбовців включає комплекс медичних, психологічних і професійних заходів, спрямованих на запобігання розвитку патологічних процесів, які можуть призвести до втрати працездатності, а також на забезпечення ефективного та раннього повернення військових до професійної діяльності [1].

А. Галушка та Ю. Подолян зазначають, що однією із причин втрати слуху у військових є мінно-вибухове поранення, яке у багатьох випадках призводить до повної глухоти [2]. Науковці дають характеристику вибуховій травмі та розкривають питання акубаротравм. Діагноз «акубаротравма» встановлюється за наявності явних ознак впливу змін тиску, таких як пошкодження структур середнього вуха (розрив барабанної перетинки, порушення цілісності слухових кісточок) або за умови діагностування контузії [2].

О. Сапунков вказує, що втрата слуху або приглухуватість – це стан, при якому здатність сприймати звуки частково або повністю знижена. Вона може бути тимчасовою або постійною і впливати на одне чи два вуха. У військових втрата слуху частково або повністю є зниженою. Розрізняють п'ять ступенів втрати слуху: легка втрата слуху (20-50 дБ), помірна втрата слуху (50-60 дБ), важка втрата слуху (60-70 дБ), глибока втрата слуху (70-90 дБ), глухота (95 дБ і більше) [3].

Р. Нофман вказує, що є досить багато травм, які можуть привести до таких проблем в учасників бойових дій як глухота, одним із видів травм (ураження) є черепно-мозкова травма. При даному ураженні особа потребує негайної допомоги лікарів [5].

А. Маас описує травми військових, які отримують під час бойових дій на полі бою. Автор розглядає такі види травм, як черепно-мозкова, ураження нижніх та верхніх кінцівок, проблеми зі слухом [6].

S. Michler описує травми слуху учасників бойових дій, та відносить їх до важких травм. Досить часто у медицині її ще називають тихою травмою, або акустичною травмою – це пошкодження внутрішнього вуха, яке спричинене впливом шуму дуже високої інтенсивності [7].

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація учасників бойових дій з вадами слуху є важливим напрямом соціально-психологічної та медичної підтримки, що сприяє їхньому фізичному та емоційному відновленню. Фізкультурно-спортивна реабілітація розглядається як система заходів, спрямованих на покращення фізичного стану, соціальну адаптацію та психологічну підтримку ветеранів з порушеннями слуху через залучення до фізичної активності та спорту. Учасники бойових дій, які мають вади слуху, зіштовхуються із труднощами у фізичному та психоемоційному відновленні, що вимагає застосування

спеціальних підходів та адаптованих програм. Реабілітаційний комплекс є простором, у якому забезпечується комплексний підхід до відновлення ветеранів, включаючи фізичну активність, медичний супровід, соціальну інтеграцію та психологічну підтримку. Правильне використання реабілітаційних програм, що сприятимуть підвищенню якості життя учасників бойових дій з вадами слуху та їхній успішній інтеграції в суспільство.

Список використаних джерел:

1. Бриндіков Ю. Л. Методологічні підходи до моделювання системи організації комплексної реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій. URL : http://lib.khnu.km.ua/inf_res/avtory_khm/Bryndikov.htm.
2. Галушка А., Подолян Ю. Особливості бойового травмування, що супроводжувалося акубаротравмою у військовослужбовців-учасників бойових дій. URL : [file:///C:/Users/User/Downloads/54-Article%20Text-106-1-10-20200706%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/54-Article%20Text-106-1-10-20200706%20(7).pdf).
3. Сапунков О. Втрата слуху: п'ять ступенів та їх вплив на ваше життя. URL : <http://jnas.nbu.gov.ua/uk/article/UJRN-0001460450>.
4. Трачук С., Хмара В., Підлетейчук Р., Сиротюк С. Проблеми реабілітації та відновлення військовослужбовців за особливих умов. URL : https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/45147/Trachuk-163_168.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
5. Hofman P.A. MR imaging, single-photon emission CT, and neurocognitive performance alter mild traumatic brain injury. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11237964/>.
6. Maas A.I. Traumatic brain injury: rethinking ideas and approaches. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22172614/>.
7. Michler S. A. Expression of plasticity associated proteins is affected by unilateral noise trauma. URL : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3539894/>.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ 22-30 РОКІВ З ТРАВМОЮ КОЛІННОГО СУГЛОБУ

Марущак Мар'ян Осипович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу і футзалу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Нерушак Ігор Олександрович

здобувач 1 курсу магістратури 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

Фізкультурно-спортивна реабілітація футболістів з травмою колінного суглобу є актуальною темою, оскільки футбол вимагає від гравців значних фізичних зусиль, а особливо навантаження на колінний суглоб. Різноманітні травми мають негативний вплив на здоров'я спортсменів, що призводять до тимчасової або постійної втрати працездатності. Реабілітація футболістів після травм колінного суглобу являється складним процесом, що вимагає висококваліфікованої допомоги. Відновлення в залежності від важкості ураження може включати як фізкультурно-спортивні вправи для зміцнення м'язового корсету так і масаж для поліпшення функціональності суглобу, що сприятиме як найшвидшому відновленню.

Проблемі застосування фізкультурно-спортивної реабілітації футболістів з травмою колінного суглобу приділили увагу зарубіжні вчені W. Krutsch, J. Lehmann, P. Jansenta ін.

Реабілітація – відновлення працездатності, процедура, завдяки якій можна прискорити процес природного відновлення, генерації і пластичності, а також зменшити психологічні наслідки викликані травмами або хворобами.

Фізкультурно-спортивна реабілітація є частиною сфери фізичної культури і спорту, яка досліджує вплив фізичної активності на здоров'я людини, а також сприяє відновленню спортсменів після травм і хвороб. Відіграє важливу роль у відновленні опорно-рухового апарату, поєднуючи фізичні та психологічні аспекти.

Засоби реабілітації після футбольних травм мають включати різноманітні методи, такі як лікувальна фізкультура та масаж, які спрямовані на швидке відновлення спортсмена після травм, та зменшення ризику повторного травматизму. Фізичні вправи – головний засіб реабілітації, вони допомагають відновити пошкоджені системи та поступово адаптувати організм до фізичних навантажень, покращуючи загальний стан людини, функціонування органів і організму в цілому.

Футбол є одним з найпопулярніших і найпоширеніших видів спорту в світі, але в той же час він являється найбільш травмонебезпечним, у зв'язку з високою інтенсивністю рухів, частими зіткненнями гравців та великими навантаженнями на суглоби, що часто призводить до розривів зв'язок, переломів кісток та інших серйозних ушкоджень.

I. Grygus, V. Zelinskyi та D. Skalski, вважають, що футбол є одним з найбільш травматичних видів спорту, спортивний травматизм являється поширеною проблемою, яка негативно впливає на здоров'я та спортивні результати [3]. Футбол має найвищі ризики отримання травми, найбільший страх у спортсменів викликають ушкодження коліна, оскільки саме вони найчастіше травмуються, та призводять до втрати працездатності і тривалого періоду реабілітації. Близько 50-70% всіх травм припадають саме на коліні суглоби.

За даними вітчизняних і зарубіжних дослідників, найпоширенішою травмою колінного суглобу у футболістів є розрив передньої хрестоподібної зв'язки, яка може значно скоротити спортивну кар'єру спортсмена, та часто вимагає тривалого періоду реабілітації.

Є.Л. Качур, О.А. Мерзлікіна, Л.П. Суценко зазначають, що найбільш часто травмуються зв'язки колінного суглоба, як хрестоподібні, так і бічні [1]. Зв'язки мають важливу роль у підтримці стабільності суглоба, тому їх розрив, особливо передньої хрестоподібної зв'язки, може мати серйозні наслідки для футболістів. Високе навантаження спортсменів під час тренувань і змагань виникає ризик травми суглобів нижніх кінцівок.

R. Makuch, A. Kucharski та інші також вважають травми коліна одними з найпоширеніших проблем серед футболістів. Поширеність травм коліна, таких як розрив передньої хрестоподібної зв'язки і розрив меніска, підкреслює важливість ефективних стратегій профілактики [5]. Тому, правильна розминка та спеціальні профілактичні вправи мають вирішальне значення для зниження частоти цих травм.

Важливим аспектом фізкультурно-спортивної реабілітації футболістів є попередження ушкоджень, тому варто вживати профілактичні заходи, такі як правильне навантаження, зміцнення м'язів і розвинення гнучкості. Розминка та спеціальні профілактичні вправи мають вирішальне значення для зниження частоти спортивних травм. Також для запобігання травматизму, футболістам потрібно відновлювати свій організм одразу після кожного тренування легким масажем, перебуванням у басейні, теплим душем, оскільки впродовж перших 12-15 годин після тренування відбувається природне відновлення організму.

W. Krutsch, J. Lehmann, P. Jansen та інші розробили спеціальну програму для профілактики травм колінного суглобу у футболістів за допомогою тренувань та розігрівальних вправ [4]. Ця програма включає вправи на мобілізацію, стабільність тулуба, стабільність суглобів нижніх кінцівок, вправи на стрибки та приземлення, а також вправи на спритність, спрямовані на запобігання тяжким травмам колін в футболі.

Для застосування фізичних вправ потрібно дотримуватися дозованого, індивідуального підходу, вправи мають бути спеціально підібрані і методично розроблені, завдяки чому можна значно зміцнити організм, покращити фізичні функції та прискорити відновлення після травм, це дозволяє спортсменам швидше повернутися до активних тренувань і змагань.

S. Zheng, Z. Li та Y. Lu показали, що використання масажу нижніх кінцівок при реабілітації значно покращує рухливість колінного суглоба, зменшує післяопераційний біль, сприяє регресії набряку, покращує загальний стан пацієнтів у реабілітаційних тренуваннях та створює сприятливі умови для відновлення функції колінного суглобу [6].

Доведено, що фізичні вправи мають високу ефективність для відновлення та регенерації тканин після їх травмування, дія масажу має потужний відновлювальний ефект, який полягає у рефлекторному і прямому впливі на тіло людини за допомогою механічного подразнення, тому для швидших і кращих результатів реабілітаційних заходів, важливо застосовувати комплексний підхід.

Про кращі результати функціонального стану і позитивну динаміку реабілітаційного процесу футболістів з травмами суглобів нижніх кінцівок, після комплексного застосування гімнастичних вправ та масажу свідчать Ю. Шарбель, Т.В. Підкопай та Д.О. Підкопай [2]. Комплексний підхід є одним з найбільш ефективних способів реабілітації футболістів після травм суглобів нижніх кінцівок, оскільки не тільки прискорює процес відновлення, але й знижує ризик повторних травм.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація футболістів 22-30 років з травмами колінного суглобу включає комплекс вправ, масаж та інші методи. Травми колінного суглобу є одними з найпоширеніших у футболі, особливо часто травмується передня хрестоподібна зв'язка, що призводить до тривалого реабілітаційного процесу. Важлива індивідуальність підходу до реабілітації, яка враховує специфіку травми, фізичний стан спортсмена та етап відновлення. Окрему увагу слід приділяти профілактиці травматизму. Регулярні тренування на зміцнення м'язів, правильна розминка перед тренуваннями, та відновлюванні заходи після тренування можуть значно знизити ризик отримання травм.

Список використаних джерел:

1. Мерзлікіна О.А., Сущенко Л.П., Качур Є.Ю. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації футболістів 20-25 років після хірургічного втручання на зв'язковому апараті колінного суглобу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2023. Вип. 3К(162). С. 261-264.
2. Шарбель Ю, Підкопай Т.В., Підкопай Д.О. Фізична реабілітація футболістів після ушкоджень гомілковостопного суглоба із застосуванням кінезіотейпування. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. Вип. 23. С. 142-149.
3. Grygus I., Zelinskiy V., Skalski D. Profilaktyka urazów uda u piłkarzy. *Rehabilitation and Recreation*. 2019. P.8.
4. Krutsch W., Lehmann, J., Jansen, P. Et al. Prevention of severe knee injuries in men's elite football by implementing specific training modules. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 28, 519–527 (2020). <https://doi.org/10.1007/s00167-019-05706-w>.
5. Makuch Rafal, Kucharski, Adam, Pilarski, Konrad, Chrościcka, Alicja, Gała, Kamil, Czajka, Andrzej, Lenard, Paweł, Michalska, Sara, Dewicka, Martyna and Wawrzyniak, Alicja Maria. Knee joint injuries in football players: types of injuries, etiology, diagnostics and prevention. *Quality in Sport*. 2024. Vol.15. P. 51945.
6. Zheng S., Li Z., Lu Y. Effect of percutaneous acupoint electrical stimulation combined with early lower limb massage on rehabilitation after reconstruction of anterior cruciate ligament Injury of the knee. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine Research*, 2023. Vol. 7(2). P. 163-167.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Масенко Лариса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент, Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Актуальність цієї теми обумовлена необхідністю пошуку простих та доступних методів покращення ментального здоров'я, оскільки у сучасному світі рівень стресу,

тривожності та депресивних станів постійно зростає. Одним із найефективніших природних способів підтримки психологічного благополуччя є рухова активність. Фізичні вправи не лише зміцнюють тіло, але й позитивно впливають на когнітивні функції, емоційний стан і здатність справлятися зі стресом.

Мета цієї роботи – проаналізувати вплив рухової активності на ментальне здоров'я, розглянути її позитивні ефекти та визначити найефективніші види фізичних навантажень для збереження психологічної рівноваги.

Зауважимо, що війні з росією передувало довготривале дистанційне навчання через пандемію, яке тримало велику кількість здобувачів освіти (38%) в стані безперервного стресу через соціальні та фізичні обмеження [9].

Дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів свідчать, що лиш 30 хвилин вправ помірної інтенсивності можуть значно зменшити рівень тривоги, а регулярні прогулянки (15-30 хв.) перед сном поліпшать якість сну, емоційну саморегуляцію та когнітивні функції. Наслідком цього стане покращення концентрації, пам'яті, мотивації та швидке навчання [4,7,11].

Наукові праці низки зарубіжних дослідників підтверджують, що регулярні фізичні навантаження помітно знижують рівень кортизолу (гормону стресу) в організмі людини, який виділяється під час стресових ситуацій та негативно впливає на здоров'я людини, зокрема, на мозок [12,13,14].

У відповідь на стрес організм людини виробляє такі гормони як адреналін, норадреналін, кортизол, естроген, тестостерон, які запускають ланцюг фізіологічних реакцій створюючи значне напруження м'язів усього тіла. Проявляється наше еволюційне надбання – реакція «бийся або біжи». Заняття спортом через спільну роботу всіх органів під час фізичного навантаження допомагають позбутися м'язевого напруження, а разом з ним і стресу [3, 10].

Частина науковців (Hill et al., 2019; Henriksson et al., 2022; Gordon et al., 2020) в своїх дослідженнях доводять ефективність впливу аеробних і силових вправ на зниження рівня тривоги. Тривогу вони визначали як підвищене почуття страху, яке виникає, коли людина сумнівається у своїй здатності впоратися з ситуацією, яка викликає у неї стрес. Також вони наголошують на тому, що тривога є одним з найпоширеніших психічних розладів і часто супроводжується когнітивними порушеннями зі специфічним дефіцитом короткочасної пам'яті та мислення. Під час експерименту у досліджуваних зменшення тривоги спостерігалось відразу після аеробних вправ, що стало доводом на користь фізичної активності в зменшенні тривожності та покращенні загального рівня ментального здоров'я.

В. Марчик, дослідивши вплив рухової активності на прояв стресу під час війни, стверджує, що у студентів спеціальності Середня освіта (Фізична культура), які займаються в спортивному залі від 2-х до 6-ти разів на тиждень, майже у два рази менше проявляються емоційні, інтелектуальні та поведінкові ознаки стресу, а деякі ознаки в п'ять у порівнянні зі студентами інших спеціальностей. Також вона вказує на підвищення рівня академічної успішності 2022/23 навчального року в порівнянні з попереднім у 40 % опитаних студентів незалежно від спеціальності і пояснює це розгортанням визначених адаптаційних процесів [4].

Ряд авторів довели наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між заняттями руховою активністю та рівнем стресу здобувачів вищої освіти. Виявили, що студенти з низьким рівнем рухової активності мають вищий рівень стресу, що підкреслює важливість систематичного використання рухових вправ для запобігання та корекції стрес-асоційованих станів, формування навичок емоційної саморегуляції та відповідних копінг-стратегій [1,2].

У деяких роботах зарубіжних авторів, які досліджували вплив рухової активності на ментальне здоров'я підлітків знаходимо підтвердження позитивного впливу спорту на всі органи і системи організму, психіку та особистість дітей і підлітків. Вони стверджують, що у більшості європейських країн зараз є актуальним пошук методики навчання спрямованої на заохочення кожного учня регулярно займатися фізичною активністю. На їх думку,

психосоціальна роль занять спортом у підлітків сприяє розвитку повноцінної особистості з суспільно значущими якостями: незалежністю, сміливістю, ініціативністю, адаптивністю та іншими. Одним з головних є висновок, що важливим фактором для збереження гарного здоров'я серед підлітків є фізична активність, що здійснюється у форматі певного виду спорту, фітнесу, туризму чи інших видів рухової активності, які забезпечують оптимальні фізичні навантаження [17,18].

Ряд науковців (Robins et al., 2006; Wang, 2008; Demarzo et al., 2014; Масенко, 2021; Полянничко, 2022) у своїх працях припускали, що під час занять неконтактними видами єдиноборств, за допомогою досить незвичних рухів, постійного контролю за диханням, швидкістю та напрямком відбувається посилення сприйняття пов'язані з гормональними і фізіологічними змінами які мають позитивний вплив на управління стресом. Проведені ними дослідження довели, що впровадження тренувальних програм з безконтактних видів єдиноборств позитивно впливають на сприйняття стресу і здатність ним управляти, а також є ефективними у профілактиці впливу хронічного стресу на психічне та фізичне здоров'я [5,6,8,16].

Науковці (Ludyga et al., 2020), провівши метааналіз багатьох наукових досліджень здорової популяції, виявили більш виражені поліпшення в когнітивних доменах після застосування фізичних вправ, які вимагають координації тіла. Бойові мистецтва, зокрема дзюдо, характеризуються такими вимогами через те, що включають багато методик та технічних дій складнокоординаційного характеру та пов'язаних з ними рухових навичок [15].

Підтверджено, що діти, які регулярно займаються бойовими мистецтвами більше двох років, демонструють більш високу потужність робочої пам'яті, ніж сидячі однолітки [12]. Великий потенціал для розвитку цієї когнітивної здатності має дзюдо, яке в той же час характеризується найнижчим ризиком травм у дітей порівняно з іншими бойовими мистецтвами.

Теоретичний аналіз наукових досліджень допоміг виділити складові ментального здоров'я та найбільш вагому характеристику старшого підліткового періоду – особистісну нестабільність, яка проявляється у тривожності, емоційній лабільності та постійних коливаннях самооцінки. Для успішного подолання викликів через психофізіологічні особливості підліткового віку для підтримки ментального здоров'я учням важливо вчасно навчитися справлятися зі своїми емоціями та розвивати емоційну стійкість. Багато наукових праць доводять, що спорт в цьому контексті відіграє надзвичайно важливу роль, створюючи сприятливі умови для підтримки ментального здоров'я учнів. Сегмент впливу дзюдо на ментальне здоров'я вивчений недостатньо, хоч серед різноманітних видів спорту дзюдо відзначається не лише як ефективна фізична активність, а й система цінностей, що сприяє гармонійному розвитку особистості і є безпечнішою у порівнянні з іншими бойовими мистецтвами. Тому наше дослідження спрямоване на вивчення впливу системи дзюдо на старших підлітків в умовах шкільного навчального процесу на уроках фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О., Бишевец Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 2. С. 32–36.
2. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів / Р. Слухенська та ін. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 7 (152). С. 108–110.
3. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Інкос, 2002. 272 с.
4. Марчик В. І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом : монографія / ред.: В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбас. держ. пед. ун-т», 2023.

5. Масенко Л., Мельниченко О. Вплив занять японськими бойовими мистецтвами на психологічний стан та властивості нервової системи дітей. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*: матеріали XVI Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ / ред.: Є. Романенка, І. Жукової. Київ, 2021. С. 178–173.
6. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). С. 34–59.
7. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. *Збірник наукових праць*. 2020. № 1. С. 166–168.
8. Павлик Н. В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). С. 34–59.
9. Fontaine K. R. Physical Activity Improves Mental Health. *The Physician and Sportsmedicine*. 2000. Vol. 28, no. 10. P. 83–84.
10. Fritsch J., Jekauc D. Self-talk and Emotion Regulation. *Self-talk in Spor*. 2020. P. 64–76.
11. Furley P., Wood G. Working Memory, Attentional Control, and Expertise in Sports: A Review of Current Literature and Directions for Future Research. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*. 2016. Vol. 5, no. 4. P. 415–425. URL:
12. Mahindru A, Patil P, Agrawal V (January 07, 2023) Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus* 15(1): e33475. doi:10.7759/cureus.33475
13. On campus physical activity programming for post-secondary student mental health: Examining effectiveness and acceptability / M. L. deJonge et al. *Mental Health and Physical Activity*. 2022. No. 20.
14. Systematic review and meta-analysis investigating moderators of long-term effects of exercise on cognition in healthy individuals / S. Ludyga et al. *Nature Human Behaviour*. 2020. Vol. 4, no. 6. P. 603–612. URL: <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0851-8> (date of access: 16.04.2024).
15. Tai Wang Y. Tai Chi Exercise and the Improvement of Mental and Physical Health among College Students. *Medicine and Sport Science*. 2008. No. 52 (1). P. 135–145.
16. The benefits of sports for the physical and mental health of adolescents / M. S. Vakrilova Becheva et al. *Pharmacia*. 2023. No. 70(3). P. 751–756.
17. The Effect of Martial Arts Training on Cognitive and Psychological Functions in At-Risk Youths / A. Harwood-Gross et al. *Frontiers in Pediatrics*. 2021. Vol. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fped.2021.707047>.

ГЕМАГЛЮТИНУВАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ЯГЛИЦІ ЗВИЧАЙНОЇ (*AEGORODIUM PODAGRARIA* L.)

Мегалінська Ганна Петрівна

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

Бартош Лариса Павлівна

вчитель біології, гімназія «Київська Русь»

Рожко Олександра Олександрівна

дійсний член Київської Малої академії наук учнівської молоді

Яглиця звичайна - харчова і лікарська рослина, яка широко використовується в Європі. Рослина дикоросла і на городах не культивується. Для яглиці характерне як насінне, так і вегетативне розмноження за допомогою довгих кореневищ з інтенсивним поділом меристеми. Завдяки високому вмісту вітамінів та мікроелементів рослину розглядають як імуномодуючий, антианемійний засіб. Яглиця росте у лісах та у вологих ділянках лісостепу. В садах яглиця утворює густі зарості і витісняє інші трав'янисті рослини [1].

У листках яглиці біля 100 мг% аскорбінової кислоти, 16 мг% заліза, 2 мг% міді, 2,1 мг% марганцю, 1,6 мг% титану та 3,9 мг% бору [2]. Основною групою органічних сполук є поліацетилени. Сировина яглиці містить також ефірні олії і поліфенольні сполуки. В народній медицині яглицю використовують як антиподагричний фактор. Яглиця покращує діяльність травного тракту, збільшує екскрецію сечової кислоти, покращує кровопостачання органів сечовидільної системи. Також сировина яглиці має антибактеріальні та

протигрибкові властивості [3]. Ряд авторів [4] повідомляють, що сировина пагонів яглиці містить лектини з галактозною специфічністю.

На сучасному етапі лектинами називають білки або глікопротеїни, які вибірково зв'язують вуглеводи на поверхні мембран та не викликають їх хімічної трансформації. Система взаємодії білок – вуглевод розглядається на сучасному етапі як додаткова інформаційна система. Зв'язування лектина з вуглеводними рецепторами мембран веде до зміни сигналів в даній біологічній системі.

Тому метою представленого дослідження було вивчення гемаглютинувальної активності лектиновмісної витяжки з пагонів яглиці звичайної по відношенню до чотирьох груп крові людини. Гемаглютинувальну активність вивчали методом Антонюка [4]. Результати вивчення гемаглютинувальної активності представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Гемаглютинувальна активність (*Aegopodium podagraria*)

Група крові	Титр аглютинації
I(0)	1/8
II(A)	1/64
III(B)	1/128
IV(AB)	1/32

Як свідчать результати, представлені в таблиці 1, лектиновмісна витяжка *Aegopodium podagraria* L. має найбільшу спорідненість до еритроцитів третьої та другої груп крові. Групоспецифічні антигени крові містяться в еритроцитах, в печінці, легенях, слині. Для першої групи крові характерний H – антиген, який міститься в рецепторах еритроцитів всіх груп крові і визначається L – фукозою. Для другої групи характерним вуглеводом є N – ацетілгалактозамін, а для третьої D – галактоза. Саме різною природою глікопротеїнів мембран еритроцитів можна пояснити різну спорідненість лектиновмісної витяжки яглиці звичайної до еритроцитів крові усіх груп.

Аналізуючи отримані дані, можна стверджувати, що найбільшу гемаглютинувальну активність яглиця демонструє відносно D – галактози. Таким чином носіям третьої групи крові треба обмежувати використання овочевої культури *Aegopodium podagraria* L.

Список використаних джерел:

1. Товчига О.В., Койро О.О. Біологічна активність трави *Aegopodium podagraria* та можливості її використання. // Харчова наука і технологія. – 2017, - т 11. №4., с. 9 – 20.
2. Гарна С.В., Владимірова І.М., Будь Н.Б. Сучасна фітотерапія. Харків, - Друкарня Мадрид, 2016. – 579 с.
3. Мінарченко В.М., Махія Л.М. Медична ботаніка, - Київ. – «Медицина», - 2009, 328 с.
4. Поспелов С.В., Самородов В.Н., Теоретичні основи розробки функціонального фіточаю. – Полтава, - 2014. р.133 – 141.

НАУКОВИЙ ТЕЗАУРУС ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З АМПУТАЦІЯМИ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАКЛАДІВ

Мерзлікіна Ольга Анатоліївна

кандидатка наук з фізичного виховання і спорту, доцентка, доцентка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Карватко Катерина Іванівна

здобувачка 1 курсу магістратури 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

Сучасні бойові дії спричиняють значну кількість важких поранень серед військовослужбовців, зокрема ампутації верхніх кінцівок. Такі травми мають серйозні наслідки для фізичного та психоемоційного стану людини, значно ускладнюючи адаптацію до мирного життя. У цьому контексті фізкультурно-спортивна реабілітація (ФСР) відіграє ключову роль, сприяючи не лише відновленню фізичних функцій, а й соціальній інтеграції постраждалих.

На сьогодні надзвичайно важливим є питання комплексного та ефективного відновлення здоров'я (фізичного, соціального й психічного) військовослужбовців, які зазнали ампутацій в наслідок бойових дій у російсько-українській війни, а також їх соціальної інтеграції та адаптації до мирного життя після бойових ротацій. Одним із ключових напрямів у цьому процесі є фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців, що передбачає використання адаптивних видів спорту та реабілітації з метою покращення функціонального стану та якості життя захисників України.

Вітчизняні дослідники здійснили внесок у дослідження проблеми реабілітації після ампутацій. Так, А.А. Беспаленко та ін. вивчають алгоритм реабілітації військовослужбовців з ампутацією кінцівок на основі мультипрофесійного та індивідуального підходу [1]. Б.Г. Боднар досліджував реабілітацію осіб з ампутаціями верхніх кінцівок [3]. О.С. Герасименко та

В.М. Мухін розробляють програми відновлення моторних функцій та впровадження сучасних реабілітаційних методик [4]. Б. Крук і І.М. Григус вивчають фізичну терапію військовослужбовців з наслідками вогнепальних поранень [5]. Т. Одинець, Є. Белов та О. Ванюк спеціалізуються на фізичній терапії військовослужбовців після ампутацій [6].

Зарубіжні дослідники також приділили увагу питанням, пов'язаним із реабілітацією після ампутацій кінцівок: G. McGill вивчає нейропластичність та застосування технологій у реабілітаційному процесі [7]. E. Roberts зосереджується на психологічних аспектах реабілітації та соціальній адаптації пацієнтів [8]. F. Wagner досліджує вплив фізичних вправ на функціональне відновлення та якість життя осіб з ампутаціями [8].

Посилаючись на праці провідних фахівців у цій сфері, зазначимо, що фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців має комплексний характер і охоплює, як фізичний, так і психологічний аспекти відновлення.

Тема ФСР військовослужбовців із ампутаціями верхніх кінцівок є надзвичайно важливою з огляду на високий рівень травматизму, складність процесу відновлення та необхідність розробки індивідуальних реабілітаційних програм.

Втрата кінцівки внаслідок бойових травм є однією з основних причин ампутацій у багатьох країнах світу. В Україні ця проблема набула особливої гостроти з 2014 року через військові дії, спричинені російською агресією. За результатами досліджень, поранення кінцівок становлять 62,5% від усіх бойових ушкоджень, а 74,8% ампутацій спричинені мінно-вибуховими ураженнями [1, 3].

О.С. Герасименко та В.М. Мухін вказують на те, що більшість людей після ампутації нижніх кінцівок отримують статус інвалідів I або II групи. Проте у разі успішного протезування та повернення до активної діяльності можливий перехід до III групи інвалідності [4].

Дослідження Т. Одинець та ін. свідчать про значний вплив рухової активності на функціональний стан та життєзабезпечення осіб з ампутаціями [6].

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, спрямованих на відновлення фізичних, функціональних і психоемоційних можливостей осіб з порушеннями опорно-рухового апарату за допомогою спеціально підібраних засобів фізичної культури та

спорту. Вона відіграє ключову роль у реадaptaції осіб з обмеженими можливостями, сприяє їхньому фізичному розвитку та соціальній інтеграції.

О.А. Блінов надає визначення поняття «бойова травма». Він трактує його як «ушкодження організму, яке виникає внаслідок впливу бойових дій на організм людини і призводить до суттєвих змін у його функціонуванні (іноді навіть на межі між життям і смертю); мають чіткий прояв на фізичному, психічному та соціальному рівнях» [2]. За сучасною класифікацією їх поділяють на 2 великі групи: «Бойова психічна травма та бойова травма, яка призвела до значних фізичних ушкоджень, каліцтва або інвалідності» [2].

Адаптивний спорт – види спортивної діяльності, що розроблені спеціально для осіб з обмеженими фізичними можливостями, з урахуванням їхніх функціональних особливостей.

Застосування адаптивного спорту: Адаптивний кросфіт: включає функціональні вправи з використанням однієї руки. Параканое та паравеслування: допомагають покращити координацію та витривалість. Адаптивний велоспорт: спеціальні велосипеди, що враховують анатомічні особливості спортсмена. Пауерліфтинг та легка атлетика: дозволяють зміцнити м'язи та покращити фізичну форму.

Використання сучасних технологій сприяє реабілітації військовослужбовців. Інноваційні методи реабілітації передбачають застосування біонічних протезів та електронних пристроїв, що допомагають компенсувати втрату кінцівок. За даними Сапожнікова, використання біонічних протезів у тренувальному процесі значно покращує рівень функціональної незалежності військовослужбовців, дозволяючи їм брати активну участь у фізичній діяльності та повертатися до професійної діяльності.

ФСР військовослужбовців з ампутаціями верхніх кінцівок включає комплекс заходів, спрямованих на:

- Відновлення м'язової сили, координації та адаптації до протезування.
- Використання спеціально адаптованих фізичних вправ для збереження балансу і функціональних можливостей тіла.
- Інтеграцію в адаптивні види спорту (наприклад, параканое, плавання, легка атлетика, пауерліфтинг).
- Психологічну підтримку через залучення до спортивної діяльності.

Фізкультурно-спортивна реабілітація має значний вплив на військових і ветеранів після ампутації:

- Покращує фізичну активність та функціональні можливості тіла.
- Сприяє соціальній адаптації та інтеграції в суспільство.
- Знижує ризик розвитку депресії та посттравматичного стресового розладу.
- Підвищує рівень впевненості в собі через досягнення у спорті.

Фізкультурно-спортивна реабілітація є невід'ємною частиною процесу одужання. Вона спрямована на покращення фізичного стану, підвищення мотивації та повернення до активного способу життя. Програми реабілітації адаптуються під індивідуальні потреби, допомагаючи людині відновити навички самообслуговування, включаючи прийом їжі, одягання, гігієнічні процедури.

Зростаюча кількість військовослужбовців, які потребують реабілітації, підкреслює актуальність розробки ефективних методик ФСР. Основна мета реабілітації після ампутації – максимальне відновлення самостійності. Процес адаптації після ампутації є тривалим і потребує освоєння нових способів виконання звичних завдань.

Спочатку після ампутації людина потребує значної допомоги, однак завдяки реабілітації та підтримці фахівців вона може повернутися до максимально незалежного життя. Оцінка індивідуальних можливостей та розробка ефективних стратегій сприяють успішній соціальній адаптації та підвищенню якості життя осіб із ампутаціями.

Таким чином, визначено основні поняття «фізкультурно-спортивна реабілітація», «бойова травма» та «адаптивний спорт». Сучасні підходи до фізкультурно-спортивної реабілітації включають використання біонічних протезів, роботизованих тренажерів, віртуальної реальності та адаптивного спорту. Особливу увагу приділяють психологічній підтримці та соціальній інтеграції, що сприяє поверненню військовослужбовців до активного

життя. Реалізація ефективних реабілітаційних програм дозволяє значно покращити фізичний стан, психологічну стійкість та соціальну активність осіб з ампутаціями верхніх кінцівок, що є ключовим фактором їхньої успішної адаптації в суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Беспаленко А.А., Щеглюк О.І., Кіх А.Ю., Алгоритм реабілітації військовослужбовців з ампутацією кінцівок на основі мультипрофесійного та індивідуального підходу. *Український журнал військової медицини*, 2020. Т. 1. С. 64-72.
2. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми [монографія]. Київ.: Вид-во НГ, 2016. 183 с.
3. Боднар Б. Г. Реабілітація осіб з ампутаціями верхніх кінцівок. Київ: Медицина, 2020. 280 с.
4. Герасименко О. С., Мухін В. М. Напрями фізичної реабілітації осіб з ампутацією нижньої кінцівки. *Спортивна наука України*, 2016. № 2 (72). С. 24-31.
5. Крук І. М., Григус І. М. Фізична терапія військовослужбовців з наслідками вогнепальних поранень. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. №12. С. 44–51.
6. Одинець Т., Белов Є, Ванюк О. Фізична терапія військовослужбовців після ампутацій. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2023. № 4. С. 46–49.
7. McGill G., Wilson G., Caddick N. Rehabilitation and transition in military veterans after limb-loss. *Disability and Rehabilitation*. 2023. Vol. 23. P. 315–322.
8. Roberts E., Burhani L., Lankester R. A qualitative study examining prosthesis use in everyday life in individuals with lower limb amputations. *Prosthet Orthot Int.* 2021. Vol. 45(4). P. 296–303.
9. Wagner F. Some Amputation in Disvasculer Patients. World Congress Bologna. Italy. 2010. P. 56-68.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНІКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Мисько В.І.

відокремлений структурний підрозділ «Вишнянський фаховий коледж Львівського національного університету природокористування»

Сучасні реалії та виклики, що постають перед закладами фахової передвищої освіти, насамперед, пов'язані з тривалою та постійно діючою загрозою життю та здоров'ю українців. Війна створює безпрецедентні психологічні та емоційні виклики. Наші співгромадяни переживають травматичний досвід, постійний стрес та тривогу, депресію та апатію, проблеми зі сном та харчуванням. Особливо складно в таких умовах планувати майбутнє, в тому числі, професійне, особисте тощо. Виняткової турботи потребує молодь, яка є основою та рушієм суспільних процесів, надією держави. Разом з означеним вище, молодь проживає ще й погіршення концентрації уваги, проблеми у навчанні, відчуття ізоляції та самотності.

Збереження психічного здоров'я здобувачів освіти під час війни є критично важливим завданням. Від цього залежить не тільки їх особисте благополуччя, але й майбутнє країни. Загрозливість ситуації пояснюється, щонайменше, кількома аспектами, а саме: безпосереднім впливом воєнних дій, коли здобувачі освіти пережили досвід свідка або, навіть, учасника бойових дій; втратили домівки; рідних; зазнали поранення. До цього ж додаються постійний стрес та невизначеність. втрата звичного способу життя, відсутність живого спілкування з однолітками та викладачами через вимушеність дистанційного навчання, економічні труднощі, систематичний інформаційний пресинг та виклики ідентичності, що напряду ставлять перед молоддю питання патріотизму та громадянської відповідальності.

В цьому контексті важливо, щоб заклади освіти, психологи, батьки та суспільство в цілому об'єднали свої зусилля для надання молоді необхідної психологічної підтримки та допомоги.

Перед практичними психологами закладів освіти теж не перестають бути актуальними виклики, які вимагають негайного вирішення, неабиякої креативності, швидкого навчання та професійної сміливості [1]. Ефективність роботи фахівця залежить від його професіоналізму, досвіду, а також від індивідуальних потреб та особливостей студентів. У професійному арсеналі практичного психолога коледжу є різноманітні засоби для збереження психічного здоров'я здобувачів освіти. До цих засобів, зазвичай, відносимо: діагностичні методики, корекційно-розвивальні програми, індивідуальну та групову психологічну допомогу. Проте, виокремлення студентської молоді як окремої клієнтської категорії отримувачів послуг було б непрофесійно. Функціонування закладу освіти, а, особливо, успішне, якісне провадження освітньої діяльності напряму залежить від якісної та успішної взаємодії у діаді викладач-студент. Отож, робота практичного психолога з педагогічним колективом є необхідним включенням у програму його професійної активності. У межах цього напрямку передбачається надання педагогам знань з психології, навчання їх методам роботи зі здобувачами освіти, які мають психологічні проблеми, фахова підтримка у вирішенні складних ситуацій, проведення спільних заходів для студентів та педагогів, спрямованих на створення сприятливого психологічного клімату в коледжі.

Важливо зазначити, що робота психолога в умовах війни потребує особливої чутливості, емпатії та професіоналізму. Психолог повинен бути готовий надати студентам не тільки психологічну допомогу, але й підтримку, розуміння, відчуття безпеки. Переконані, що психолого-педагогічні техніки є важливим та необхідним інструментом у роботі практичного психолога коледжу в умовах війни. Вони допомагають не тільки пережити важкі часи, але й зберегти своє психічне здоров'я, знайти сили для подолання труднощів та продовжити навчання і розвиток.

Психолого-педагогічні техніки стають особливо важливими та актуальними в умовах війни, оскільки вони допомагають подолати травматичний досвід, бо багато студентів пережили травматичні події, пов'язані з війною. Такі техніки, як арт-терапія, ігрова терапія, когнітивно-поведінкова терапія, допомагають їм опрацювати ці переживання, зменшити їхній негативний вплив на психічне здоров'я.

Наступним важливим завданням є подолання стресу та тривоги, оскільки стрес, невизначеність, загроза життю призводять до тривожності та панічних атак. Тому, релаксаційні техніки, методи саморегуляції, тренінги стресостійкості допомагають здобувачам освіти навчитися керувати своїм емоційним станом.

Війна порушує відчуття безпеки та контролю над ситуацією. Виходячи з цього твердження, психолого-педагогічні техніки, спрямовані на розвиток життєстійкості, допомагають студентам відновити відчуття опори, знайти внутрішні ресурси для подолання труднощів. Серед них найдієвішими є: розвиток емоційного інтелекту (ідентифікація та розуміння емоцій, управління ними, розвиток емпатії); формування позитивного мислення (оптимістичний погляд на життя, подолання негативних думок, розвиток вдячності); розвиток навичок подолання стресу (релаксаційні техніки, тайм-менеджмент); розвиток соціальних навичок (ефективне спілкування, асертивність, робота в команді); формування самосвідомості (розуміння своїх сильних та слабких сторін, розвиток самоповаги, встановлення особистих цілей).

Війна може призвести до розриву соціальних зв'язків, відчуття ізоляції та самотності. Тому, ключовим завданням постає зміцнення соціальних зв'язків шляхом організації групових тренінгів; функціонування груп підтримки, які допомагають здобувачам освіти відновити соціальні контакти, отримати підтримку від однолітків і через це сформувати психологічне середовище довіри та безпеки.

Лінія адаптації серед зазначених психолого-педагогічних технік виглядає «окремо», бо адаптація до умов війни – сама по собі теза складна до сприйняття. Однак, адаптивні процеси в період війни необхідні для розвитку гнучкості та пристосування, що допомагають

успішно осилувати нові умови навчання, проживання, спілкування. Для забезпечення реалізації цього виду психолого-педагогічних технік в освітньому середовищі необхідно: створити умови для безпечного та підтримуючого середовища, активної роботи з травматичним досвідом (арт-терапія, ігрова терапія, казкотерапія); адаптації освітнього процесу (зменшення навчального навантаження та його переключення на спектр до цього не застосовуваних методів, забезпечення можливості для відпочинку та релаксації); залучення батьків та громади; професійної активності з максимальним врахуванням індивідуальних потреб та особливостей кожного отримувача послуг.

Психолого-педагогічні техніки важко переоцінити, адже вони є комплексним та багатофункціональним інструментом, що дозволяє впливати на різні аспекти психологічного благополуччя здобувачів освіти через системний підхід, профілактичну спрямованість, корекційну функцію, розвивальний потенціал та універсальність. Вони є важливим та незамінним інструментом у роботі практичного психолога коледжу, оскільки допомагають створювати сприятливі умови для навчання та розвитку студентів, сприяють збереженню їх психічного здоров'я та емоційного благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Мисько В.І. Здобувачі-першокурсники як особлива клієнтська група в процесі їх адаптації до навчання в умовах війни. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології* : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (10-11 березня 2023 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2023. С. 75-77
2. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). – Київ: НУБІП України, 2023. – 87 с.

ВИХОВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗДО

Мовчан Ангеліна Андріївна

студентка 4 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Тітова Ірина Сергіївна

магістр психології, спеціаліст Навчально-наукового Центру вечірнього навчання Навчально-наукового інституту перепідготовки та підвищення кваліфікації УДУ імені Михайла Драгоманова

Челнокова Марія Сергіївна

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

Сучасні умови розбудови інклюзивної освіти в Україні висувають вимоги до особистісного розвитку підрастаючого покоління, яке має бути фізично, розумово та творчо розвинутим, мати почуття гідності та самоповаги, життєві навички та особистісні риси, які спрямовані на підвищення інтеграції в соціум осіб із особливими потребами, в тому числі й толерантності.

Важливо наголосити, що діти з розладами аутистичного спектру суттєво вирізняються як від дітей з нормальним типом розвитку, так і від дітей, які мають інші психофізичні особливості. Їм незрозуміло й нецікаво те, що роблять звичайні люди. Навколишня дійсність для них – розмаїття непов'язаних між собою, мінливих звуків, образів, подій, що зумовлюють тривогу і страх. Зазначимо, що зовнішню (зорову, слухову, тактильну) або внутрішню (відчуття болю, вібрації) інформацію вони схоплюють фрагментарно і непослідовно, при цьому окремі враження довкілля настільки захоплюють усі їхню увагу, що роблять їх нечутливими до сприймання всього іншого, а передусім – до здатності синтезувати фрагменти дійсності у повну реальну картину. А головна проблема, яку гостро

відчувають родини з такими дітьми – їх непристосованість і безпорадність у світі людей. Тому важливим є навчити дитину з розладами аутистичного спектру бути присутніми біля інших дітей, розвинути її толерантність до інших, а також виховувати толерантність до дітей з розладами аутистичного спектру в однолітків зі звичайним психофізіологічним розвитком.

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що питання виховання толерантності дітей дошкільного віку з розладами аутистичного спектру в умовах інклюзивного освітнього простору ЗДО залишається недостатньо дослідженим. Для вивчення теоретичних засад проблеми виховання толерантності у дошкільників з особливими освітніми потребами нашу увагу привертають наукові дослідження у галузі педагогічної науки сьогодення, які розглядає різні аспекти гуманістичного виховання, морального зростання особистості, національної освіти та відродження духовності.

Сучасна наука розглядає проблему толерантності в онтогенезі у філософському, психологічному, педагогічному та соціокультурному контекстах. Різні аспекти проблеми толерантності, зокрема осмислення сутності феномена «толерантність» зустрічаються у наукових працях вітчизняних (О. Грива, В. Калошина, О. Кихтюк, І. Кресіна, О. Майборода, О. Отич, В. Пісоцький, Т. Пилипенко, М. Товта, Ю. Тодорцева, О. Швачко та ін.) та російських (О. Асмолов, С. Бондирєва, Б. Гершунський, Д. Зінов'єв, Є. Кротков, М. Маріманова, А. Погодіна, Л. Скворцов та ін.) учених. Демократичні підходи до організації навчально-виховного процесу знайшли висвітлення у дослідженнях Г. Балла, А. Духновича, В. Кан-Каліка, А. Макаренка, Є. Шиянова та ін.

Незважаючи на незначні нюанси у підходах, більшість дослідників визнають важливість у вихованні толерантності дошкільників з розладами аутистичного спектру таких умов, як створення толерантного освітнього середовища, досвід спілкування дитини з дорослими та однолітками, розумовий та емоційний розвиток, включення в творчу діяльність тощо.

На превеликий жаль, нині ми бачимо, що існує проблема негативного ставлення до дітей особливими освітніми потребами, в тому числі й з розладами аутистичного спектру, тому виховання у дошкільників толерантного ставлення до таких однолітків є одним із головних завдань морального виховання на сучасному етапі. Ставлення до дітей, які мають проблеми зі здоров'ям, найчастіше буває зневажливим або байдужим, ровесники часом не вміють спілкуватися, грати, брати участь із ними у спільній діяльності. Саме в дошкільному віці необхідно формувати у дітей уміння орієнтуватися на засмучення, труднощі однолітків, надавати їм дієву допомогу, виявляти співчуття.

З боку педагогів необхідна цілеспрямована робота з формування у дітей моральних почуттів а саме – вміння бачити і відчувати чужий біль, бажання прийти на допомогу, прагнення цінувати особистість кожної людини.

Таким чином, вивчення проблеми виховання толерантності дошкільнят і зокрема в системі інклюзивної дошкільної освіти в психолого-педагогічній літературі підтверджують її актуальність в теперішній час. Виховання толерантності в умовах інклюзивного середовища ЗДО передбачає відмову від соціальних упереджень на користь об'єктивного ставлення до будь-якої людини незалежно від її індивідуальних особливостей.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук, праць / гол. ред. П. М. Таланчук та ін. № 6 (8). К.: Університет «Україна», 2009. 484 с.
2. Андреева Т. Г. Психолого-педагогічна діагностика старшого дошкільника напередодні його вступу до школи: [методичний посібник] / за заг. ред. Н. Намінат, Т. Андреевої. Кривий ріг, 2011. 296 с.
3. Шеремет І.В., Челнокова М.С., Василенко К.С., Слободянюк В.О. Організація психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану Матеріали п'ятого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» (м. Київ, 25-28 квітня 2023 р): Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г., Вип. 5., К.: Алатон, 2023., 164 с., с. 155-157.

ІНТЕГРАЦІЯ ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ШЛЯХ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Мордвінова Дар'я Миколаївна

аспірант 3 року навчання кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ареф'єва Лариса Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Історія турботи людства про здоров'я сягає глибокої давнини, а саме первісного суспільства. У ті часи виживання було головним пріоритетом, а люди вірили, що їхнє здоров'я та успіх у полюванні залежать від надприродних сил. Для підтримки фізичної форми вони використовували полювання, біг, боротьбу та ритуальні танці. Водночас вже первісні люди вивчали довкілля, лікувальні властивості рослин і вплив природного середовища на організм [4, с. 156]. Багато дослідників, зокрема В. Онішко, вказують на той факт, що «розвиток педагогіки здоров'я до XVIII століття базується на народних традиціях і відображає релігійні переконання стародавніх слов'ян» [5, с. 189]. Ці знання передавалися з покоління в покоління через усні перекази, тобто «цінність здоров'я в усі часи є досить актуальною й не потребує наукових переконань» [3, с. 177].

Сучасні тенденції також передбачають необхідність розвитку здоров'язбережувальної компетентності, що включає знання, уміння та мотивацію до збереження й зміцнення здоров'я [2; 9; 10]. Говорячи про формування здоров'язбережувальної компетентності школярів, варто зазначити, що згідно з Державним стандартом базової і повної загальної освіти здоров'язбережувальна компетентність – це «здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей» [7]. У зв'язку з цим, М. Піддячий стверджує, що формування здоров'язбережувальної компетентності школярів «вимагає комплексного підходу, що включає: отримання глибоких знань про здоров'я, формування навичок здорового способу життя, збільшення фізичної активності, розвиток життєво важливих вмінь, формування мотивації до збереження здоров'я, розширення фізичних можливостей та підготовку до безпеки в екстремальних умовах» [6, с. 153].

У контексті формування здоров'язбережувальної компетентності школярів фізичне виховання займає особливе місце серед навчальних дисциплін. Адже воно не лише спирається на теоретичний матеріал, а й використовує природну потребу людини в русі. Завдяки цьому фізична активність стає потужним мотиватором, що впливає на людину незалежно від її освітнього рівня.

Водночас включення природного середовища у фізичне виховання забезпечує ряд переваг. Для всебічного формування здоров'язбережувальної компетентності школярів, як зазначає Ю. Танасійчук, «необхідно поєднувати різні види фізичної активності та використовувати природні фактори. Фізичні вправи, гігієна та загартовування сприяють підвищенню працездатності та зміцненню здоров'я. Також важливим є формування у дітей основ фізичної культури, що включає в себе міцне здоров'я, розвинені рухові здібності, позитивне ставлення до фізичної активності та вміння самостійно займатися оздоровчими вправами» [8, с. 25].

Фізіологічний ефект інтеграції природного середовища у процес фізичного виховання школярів проявляється у загартуванні організму, покращенні роботи серцево-судинної системи та підвищенні загальної витривалості. Психоемоційний комфорт учнів досягається завдяки зниженню рівня стресу, покращенню настрою та мотивації до занять фізичною активністю. Також формується екологічна свідомість [1], адже під час занять у природному середовищі учні отримують практичний досвід взаємодії з природою.

Практична реалізація інтеграції природного середовища у фізичне виховання може відбуватися через організацію уроків фізичної культури у лісопаркових зонах, на берегах водойм та в інших природних ландшафтах. Залучення учнів до спортивних ігор та змагань на відкритих майданчиках допомагає підвищити їхню мотивацію до занять. Включення елементів екологічної освіти у заняття фізичної культури сприятиме також формуванню відповідального ставлення до довкілля.

Список використаних джерел:

1. Білик В.Г., Омельчук О.В., Мегалінська, Г.П. Природничо-науковий коворкінг як засіб формування готовності майбутніх фахівців фізичної рекреації до безпечної поведінки в екосередовищі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. Вип. 12(185). С. 40-46. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).07)
2. 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. 2024. Вип. 3К (176). С. 87-91. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).19)
3. Дудко С.Г. Реалізація поглядів Г. С. Сковороди на здоровий спосіб життя у сучасному закладі загальної середньої освіти. *Розвиток гуманістичних ідей у неперервній освіті: від Григорія Сковороди до сучасного педагога новатора*. 2023. Вип. 1. С. 176-190.
4. Мельничук І. М., Шукатка О. В. Розвиток ідей здоров'язбереження в історико-педагогічному контексті. *Освіта і наука: міжнар. наук. журн. Мукачєво-Ченстохова*, 2018. Вип. 24 (1). С. 155–160.
5. Оніпко В. Генезис проблеми здоров'язбереження у педагогічній теорії й практиці. *Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія / за заг. ред. професора Л.М. Рибалко*. Полтава: НУПП, 2022. С. 184-224.
6. Піддячий М.І. Реалізація компетентнісного підходу: здоровий спосіб життя старшокласників. *Проблеми сучасного підручника: зб. тез міжнар. наук.-практ. інтернет конференції (наукове видання)*, 28 – 29 трав. 2020 р., К.: Пед. думка, 2020. С. 152–154.
7. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти. [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text>
8. Танасійчук Ю. М. Теоретико-методичні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування в учнів ціннісного ставлення до власного здоров'я: монографія / Ю. М. Танасійчук ; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Сочінський М. М., 2022. 228 с.
9. Тимошенко О. В. Забезпечення здоров'язбережувальної рухової активності здобувачів вищої освіти у національному вимірі безпеки України. *Модернізація педагогічної освіти у глобальному вимірі безпеки соціально-турбулентного світу: збірник матеріалів міжнародного форуму*, м. Київ, 16 лютого 2023 / за заг. ред. проф. В. П. Андрущенко. К.: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 113-114.
10. Тимченко Р. В., Челнокова М.С. Психолого-педагогічні особливості підтримки здорового способу життя в контексті міжособистісного спілкування в майбутніх вчителів основ здоров'я. *Освіта і здоров'я підрастаючого покоління: матеріали VI Міжнародного симпозиуму: 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. 186-188.

МОДЕЛЬ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ В ПРАКТИКУ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ «МОЯ МІСІЯ ФОРМУВАТИ ЗДОРОВУ ОСОБИСТІСТЬ» (ПЕДАГОГІЧНА ПРОФЕСІЙНА МОДЕЛЬ) В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ

Морокко Людмила Миколаївна

директор гімназії Дніпровська гімназія №6 Дніпровської міської ради

Зозуляк Лідія Семенівна

заступник директора з навчальної роботи Дніпровська гімназія №6 Дніпровської міської ради

Сьогодні у світі існує дві головні проблеми: здоров'я нашої планети й здоров'я людей, що живуть на ній. Від розв'язання цих проблем залежить і теперішнє, і майбутнє людства. Лише фізично та духовно здорова людина може сміливо думати про майбутнє.

Особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі.

В основу здоров'язбережувального навчально-виховного процесу покладено компетентнісний підхід як системоутворюючий фактор розвитку особистісних якостей учнів та формування позитивного ставлення до здоров'я людини. Валеологічне супроводження навчально-виховного процесу під час воєнного стану та війни сприяє формуванню і розвитку декількох категорій компетентності, а саме: соціальної компетентності, здоров'язбережувальній компетентності, життєтворчій компетентності, інформаційній компетентності.

Мета здоров'язбережувальної педагогіки: виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я; розвиток почуття відповідальності за життя та здоров'я нації; здійснення профілактики вживання алкоголю та куріння серед дітей і підлітків; формування навички прийняття раціональних рішень щодо вживання алкоголю та куріння; розвиток уміння відмовлятися від пропозицій, які шкодять здоров'ю; залучення батьків до розв'язання даної проблеми.

Виміри здоров'я. Здоров'я – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, але й високий рівень пристосування, благополуччя, комфортне психологічне самопочуття, толерантні соціальні відносини. На сучасному етапі виділяють такі **виміри здоров'я людини**: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне, емоційне, фізичне, особисте. Всі аспекти здоров'я людини однаково важливі й повинні розглядатися у взаємозв'язку.

Складові здорового способу життя. До основних складових щодо збереження здорового способу життя належать: 1) **спосіб життя** складається з чотирьох категорій: економічної (рівень життя); соціальної (якість життя); соціально-психологічної (стиль життя); соціально-економічної (устрій життя); 2) **рівень культури** — для здоров'я потрібні знання, що б увійшли у повсякденну звичку людини; 3) **здоров'я в ієрархії потреб** — здоров'я має займати перше місце в ієрархії потреб людини; 4) **мотивування** — ціну здоров'я більшість усвідомлює лише тоді, коли його втрачено; 5) **зворотні зв'язки** — нерозумне і довге випробування стійкості свого організму нездоровим способом життя (алкоголь, нікотин). Тільки через певний час спрацьовують зворотні зв'язки людини, коли вона кидає шкідливі звички, проте часто це відбувається запізно; 6) **настанова на довге здорове життя** — у повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання життєвих негараздів, на зменшення ризику захворювань, що сприяє довголіттю; 7) **навчання здоровому способу життя** — джерелом навичок із цього питання є, передусім, приклад батьків.

Здоровий спосіб життя — це спосіб життєдіяльності людини, що відповідає її генетичним особливостям, конкретним умовам життя й спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Безпечне освітнє середовище. **Здоровий учитель – успішна особистість.** Професійне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку творчого потенціалу. Стан психічного здоров'я вчителя впливає на учнів на всіх рівнях: емоційно-психологічному, біоенергетичному, інформаційному, виховному. Нездоровий педагог не може забезпечити учневі необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху. Він не зможе займатись і вихованням культури здоров'я школярів, оскільки в цій роботі необхідний особистий приклад. Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості педагога, прояви синдрому згорання, педагогічних криз безпосередньо впливають на здоров'я учнів. Тому питання збереження та

зміцнення здоров'я вчителя є одним з пріоритетних у сфері його життєвих і фахових інтересів.

Робота соціально-психологічної служби в гімназії щодо збереження та зміцнення професійного здоров'я педагога відбувається в декількох напрямках: просвітницька, діагностична і психокорекційна.

Аспектами, цієї роботи є: підвищення грамотності вчителів з питань збереження та зміцнення їхнього власного професійного здоров'я; попередження професійних деформацій, допомога в їх усуненні; допомога у формуванні психологічного захисту від стресу, у подоланні наслідків стресових ситуацій, усуненні синдрому емоційного згорання; профілактика педагогічних криз і допомога в усуненні їх наслідків; допомога в усуненні невротичних і психосоматичних розладів особистості педагога, гармонізації його особистості; робота зі створення позитивного психологічного клімату в педагогічному колективі; співпраця з адміністрацією гімназії з метою створення безпечного освітнього середовища.

Для реалізації визначених завдань соціально-психологічною службою школи розроблений проєкт «Збереження здоров'я вчителя у професійній діяльності».

Проєкт «Здоровий учень – майбутнє країни». Проєкт «Моя місія формувати здорову особистість» (педагогічний професійний проєкт) допоможе підвищити рівень фізичного й духовного здоров'я, психологічну комфортність і соціальне благополуччя дітей шляхом пріоритетності здорового способу життя як основного чинника відновлення здоров'я.

У формуванні здорового способу життя бере участь весь педагогічний, учнівський і батьківський колектив. Система його формування включає: фізичне здоров'я — плідна трудова діяльність, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, раціональне живлення, гартування, відмова від шкідливих звичок, уроки фізичної культури; психічне здоров'я — участь у психологічних тренінгах; соціальне здоров'я — участь у заходах, конкурсах, спортивних змаганнях, суспільних і учнівських організаціях, духовне здоров'я — заняття в клубах, гуртках, спортивних секціях. Використання адаптивної фізичної культури і спорту у соціальній адаптації осіб з особливими освітніми потребами.

Проєкт «Здорова сім'я – успішне суспільство». Сім'ю укріплюють загальні справи й турботи, будні, заповнені корисним змістом і кооперативне дозвілля та відпочинок, тому спільне дозвілля не лише засіб виховання дитини, а й засіб зміцнення здоров'я сім'ї. Фізичне виховання має величезне значення для сім'ї.

В цьому полягає актуальність шкільного проєкту «Здорова сім'я – успішна особистість». Успішне розв'язання проблеми формування здорового способу життя можливе лише в разі тісної взаємодії сім'ї та школи. Навіть якщо школа здатна впливати на формування здорового способу життя учнів, її вплив послаблюється без підтримки батьків. Саме сім'я несе основну відповідальність за розвиток і здоров'я дитини, оскільки саме в ній закладаються найважливіші риси особистості. Досвід, якого дитина набуває в сім'ї, визначає її індивідуальну поведінку й формує її цінності. Від стосунків у сім'ї залежить розвиток самосвідомості дитини, її духовний і психічний світ, можливість соціальної і фізичної адаптації та життєдіяльності.

Ресурси. У становленні особистості підлітка значну роль відіграють судження інших людей, і насамперед оцінка батьків, педагогів, однолітків. Зовнішнє середовище школи, яким являються соціальні партнери, є однією з важливих складових, яку потрібно врахувати в процесі проєктування життєвої компетентності випускників.

Гігієнічні вимоги та правила до навчального процесу є науково обґрунтованими заходами, яких потрібно дотримуватися протягом усього періоду навчання. Раціональні режими праці та відпочинку школяра, розклад уроків і виконання домашніх завдань — головні складники навчально-виховної роботи в гімназії. У гігієнічному вихованні учнів слід виділити такі основні напрями роботи: раціональний режим дня; гігієна трудового навчання; громадська і особиста гігієна; гігієна харчування; попередження інфекційних захворювань та

отруєнь; профілактика травматизму; дотримання правил техніки безпеки; статеве виховання; запобігання формуванню шкідливих звичок та формування здорового способу життя.

Гімназія укомплектована кваліфікованими кадрами: медичною сестрою, лікарем-педіатром, практичним психологом та соціальним педагогом.

Методика «Освіта на основі розвитку життєвих навичок дітей з особливими освітніми потребами». Мета використання методики – формування в учнів з особливими освітніми потребами сприятливих для здоров'я життєвих навичок правової, екологічної, психологічної культури, громадянської активної та підприємливості – а саме розвиток соціальних компетентностей.

Навчання на основі розвитку життєвих навичок: що це? Менше... Орієнтації на знання, директивних (центрованих на вчителів) підходів, пасивності учнів, стимулювання тиші в класі, механічного запам'ятовування, письмових завдань, читання підручників, негативних оцінок і суперництва. Більше... Балансу між знаннями, ставленнями та навичками, Конструктивістських (центрованих на учнях) підходів, інтерактивних методик, кооперації та демократичності, урахування потреб і вікових особливостей учнів, делікатного ставлення до індивідуальних відмінностей і тендерних проблем.

Очікувані результати: позитивні зміни поведінки у соціумі дітей з особливими освітніми потребами.

Новий елемент методичної роботи – педагогічний технопарк. Педагогічний технопарк — це генератор і провідник практичного використання наукових ідей, їх втілення у практику роботи педагогічних працівників гімназії. Тому шкільний педагогічний технопарк розглядаємо як: новий режим інноваційної діяльності; модель вільного підвищення професійної майстерності педагогічних кадрів; добровільне творче об'єднання суб'єктів освітньої діяльності для здійснення практикоорієнтованих досліджень у галузі освіти, пошуку шляхів розв'язання проблем через інтеграцію та взаємодію.

Технологічне розв'язання проблеми організації діяльності педагогічного технопарку охоплює: створення нормативно-правової основи діяльності педагогічного технопарку в гімназії; визначення принципів діяльності та системного управління роботою технопарку; забезпечення методів дослідження ефективності діяльності технопарку (теоретичних, експериментальних, статистичних); інформаційно-методичне забезпечення інноваційних процесів.

Педагогічні технопарки: «Вчителів курсів: основи здоров'я, біології, фізичної культури, етики, Захисту України, основи сім'ї»; «Вчителів циклу природничо-математичного циклу предметів»; «Вчителів філологічного циклу предметів»; «Працівників психологічної служби школи»; «Команди психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами».

Структура технопарку: студії, медіатека, шкільний сайт та соціальні мережі, інформаційно-організаційний центр, консультативний центр, творча лабораторія, вчительська/ресурсна кімната.

На засіданнях студій педагогічні працівники гімназії діляться **технологіями здоров'язбереження**, які використовують в своїй педагогічній діяльності.

Очікувані результати. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я, і характеризується високим рівнем культури поведінки щодо власного здоров'я та здоров'я оточення.

Спільний творчий пошук педагогом і учнем джерел, шляхів становлення здорового способу життя.

Усвідомлення учнями важливості участі у розв'язанні актуальних проблем на рівні гімназії, району, міста, країни. Оволодіння учнями знаннями, вміннями, навичками, технологіями формування та розвитку здорового способу життя.

Залучення учнів до участі у формуванні та реалізації програм, що стосуються здоров'я суспільства. Формування в особистості здатності до спільного пошуку, само- дослідження, рефлексії, творчого саморозвитку.

Список використаних джерел:

1. Здоров'язберігаючі проекти в школі / упоряд. Н. А. Черненко. — 3-46 К. : Шк. світ, 2011. — 128 с. — (Бібліотека «Шкільного світу»).
2. Проектна діяльність школи / автор-упорядник: П79 Л. В. Галіцина. — К. : Шк. світ, 2012. — 120 с. — (Бібліотека «Шкільного світу»).
3. Школа – теорія здоров'я: Газета «Завуч» №19 (493), жовтень 2012, ТОВ «Видавничий дім «Шкільний світ», 2012
4. Гігієнічні вимоги до навчального процесу у школі: <https://oppb.com.ua/news/gigiyenichni-vymogy-do-navchalnogo-procesu-u-shkoli>
5. Принципи здорового способу життя: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5214-printsipi-zdorovogo-sposobu-zhittya/>
6. Основні складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна, духовна: <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2251>
7. ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ/ Марина ЛЕХОЛЕТОВА (Київ, Україна):
8. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19065/1/Lekholetova_konfer_Uzhgorod_Mart_2017.pdf
9. Особливості навчання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки: <https://vseosvita.ua/library/embed/000slz-1398.docx.html>

Додаток I

Критерії оцінки діяльності педагогічних працівників щодо розвитку здорової особистості – майбутнє країни.

Активне сприяння формуванню валеологічної свідомості, почуття власної гідності та самоповаги у кожного учня і прищеплення переконання в його можливості позитивно впливати на життя гімназії.

Розвиток добрих стосунків між учнями, та персоналом гімназії у повсякденному житті.

Висвітлення на сайті гімназії соціальних завдань школи, пов'язаних зі збереженням та зміцненням здоров'я, формуванням здорового способу життя.

Створення творчих стимулів для всіх учнів і персоналу гімназії щодо здорового способу життя шляхом різноманітних форм заохочення.

Створення сприятливих для здоров'я умов освітнього середовища, необхідних для успішного навчання учнів та роботи педагогічного колективу гімназії.

Розвиток наступності між ланками навчального процесу (початковою та середньою) для планування узгодженої програми «Я – здорова особистість».

Активне сприяння здоров'ю і добробуту персоналу гімназії, урахування ставлення педагогічного колективу до формування здорової особистості – майбутнього країни.

Врахування ролі харчуванні в гімназії для планування оздоровчих програм.



Рис. 1. Модель упровадження здоров'язбережувальної педагогіки в практику діяльності закладу освіти «Моя місія формувати здорову особистість» (педагогічна професійна модель)

Розвиток освітнього потенціалу служби охорони здоров'я: від звичайних медичних оглядів до активної підтримки валеологічного виховання і навчання та усіх заходів, що сприяють збереженню та зміцненню фізичного, психічного та духовного здоров'я підростаючого покоління та персоналу гімназії.

Активне сприяння соціалізації учнівських самоврядувань та активній участі здобувачів освіти у пропаганді здорового способу життя в межах та поза межами закладу освіти.

Розвиток співробітництва з іншими закладами освіти як в своїй країні, так і за її межами з метою запозичення передового досвіду та передачі і поширення своїх надбань в напрямі сприяння здоров'ю.

Розвиток співробітництва між гімназією, батьками і громадськістю та використання можливостей місцевої влади та державних установ в плані вирішення питань щодо здоров'я учнів та персоналу гімназії.

Критерії формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді є:

— **на рівні фізичного здоров'я:** прагнення до фізичної досконалості, ставлення до власного здоров'я як до найвищої соціальної цінності, фізична розвиненість, загальна фізична працездатність, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

— **на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту):** відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих поведінкових звичок;

— **на рівні духовного здоров'я:** узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, наявність позитивного ідеалу, працелюбність, відчуття прекрасного у житті, в природі, у мистецтві;

— **на рівні соціального здоров'я (соціального благополуччя):** сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, позитивно спрямована комунікативність, доброзичливість у ставленні до людини, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання.

ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мусієнко Наталія Віталіївна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

У сучасних реаліях, коли українське суспільство зустрічається з численними викликами через військові дії, система освіти, зокрема початкова школа, переживає період значних змін. В наш час учні потребують не лише базових знань, але й особливого підходу до розвитку своїх здібностей. Школа повинна організовувати свою діяльність таким чином, щоб забезпечити не лише розвиток особистісного потенціалу та творчого мислення, а й збереження здоров'я кожної дитини. Загалом, ключова мета психолого-педагогічного супроводу навчання та виховання школярів полягає у виявленні індивідуальних траєкторій розвитку дитини та своєчасній корекції, якщо це необхідно. Відомо, що пізнавальні процеси, такі як пам'ять, мова і, насамперед, мислення, є основою здобуття знань [1, с. 97]. Саме вони виступають визначальними й найважливішими складовими діяльності молодших школярів.

Психологи й фізіологи вже давно дійшли до висновку, що індивідуальні когнітивні здібності, зокрема мислення, сприймання та уявлення, варто досліджувати не ізольовано, а в контексті рухової активності й загального розвитку дитини [2, с.56]. Дуже важлива роль у збереженні високої працездатності та підтримці емоційної рівноваги протягом уроку у учнів молодшої школи належить малим формам спортивного відпочинку, зокрема, фізкультхвилинкам. За допомогою різних вправ можна допомогти дітям зняти втому, відновити сили та робочий настрій. Також фізичні вправи нормалізують увагу і активність, дарують учням почуття бадьорості й свіжості, підвищують дисциплінованість. Також гарними умовами для прояву і розвитку когнітивних здібностей у процесі навчання є участь у спільній ігровій діяльності з однолітками.

Можна виділити такі малі форми активного відпочинку, як фізкультурні паузи та фізкультурні хвилинки. Фізкультурні паузи, які також називають динамічними перервами, проводяться в проміжках між малорухливими видами діяльності та організованими заняттями. Їхня мета — зменшити втому дітей через виконання нескладних рухових вправ і рухливих ігор. Така активність триває до 10 хвилин. Фізкультурні хвилинки вводяться безпосередньо під час навчально-пізнавальних занять, що супроводжуються тривалими статичними навантаженнями та інтенсивною розумовою, предметно-практичною чи художньою діяльністю [3, с.3]. Їхня структура передбачає короткі комплекси фізичних вправ, які допомагають знизити втому, відновити працездатність і забезпечити готовність дітей до подальшої діяльності. До цих комплексів зазвичай входить 3–4 вправи, кожна з яких повторюється 4–6 разів. Загальна тривалість фізкультурних хвилин становить 1–2 хвилини.

Фізкультхвилинки в цікавій ігровій формі можуть застосовуватися як під час занять, так і під час гри, слугуючи спортивною розминкою чи зарядкою. Вони сприяють розвитку пізнавальної сфери, загальної моторики у молодших школярів, а також навичкам координації роботи мовно-рухового та слухового апаратів із загальною моторною активністю. Також

фізкультхвилинки сприяють: підвищенню або утриманню розумової працездатності дітей на уроках, збереженню здоров'я учнів, покращенню настрою, вони також знімають напруження. Це можливість організувати короткотривалий активний відпочинок для школярів під час уроків, коли особливо навантажуються органи зору та слуху, а також м'язи тулуба, зокрема спини, що перебувають у статичному стані, і м'язи кисті робочої руки. Вправи варто розробляти таким чином, щоб залучити до роботи різні групи м'язів [3, с.4]. Вправи для короткотривалого активного відпочинку мають бути різноманітні: спрямовані на активізацію скелетних м'язів (наприклад, нахили тулуба, обертання головою), вправи для зміцнення м'язів нижніх кінцівок (присідання, тильні й підшовні згинання стоп); такі вправи особливо важливі для попередження застійних явищ у кровообігу ніг та органів малого таза, вправи для покращення кровообігу головного мозку. Також рекомендуються вправи для профілактики втоми очей і розвитку короткозорості, зокрема ті, які спрямовані на зміцнення очних м'язів. Щоб підвищити ефективність фізкультурних хвилин, доцільно застосовувати музичний супровід і залучати самого вчителя до виконання вправ.

Також існують такі форми організації фізкультурних хвилин: рухливі ігри; виконання скоромовок із супровідними жестами; імітація трудових дій; фізкультхвилинки у вигляді психофізичної гімнастики, під час яких діти за допомогою міміки, жестів та рухів образно зображують тварин, нейрогімнастика, тощо. Проведення фізкультурних хвилин має бути обов'язковим на кожному занятті. Їх основна мета — запобігання втомі, спричиненій інтенсивною розумовою діяльністю і таким чином покращення умов для розвитку пізнавальної сфери учнів. Крім того, фізкультхвилинки можуть виконувати інші функції: вони сприяють релаксації, покращують комунікацію між учасниками, надають елемент розваги та виконують виховну роль.

Отже, для підвищення загальної працездатності, поліпшення здоров'я молодших школярів дуже корисні фізкультхвилинки. Вони знімають втому, нормалізують увагу й активність, відновлюють сили й робочий настрій, дають почуття бадьорості й свіжості, підвищують дисциплінованість і таким чином створюють більш сприятливі умови для розвитку пізнавальної сфери дітей молодшого шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Істоміна З.М. Психологія. Київ : Логос, 2012. С. 96-98.
2. Слободчиков В. І. Молодший школяр як суб'єкт навчальної діяльності. Харків : Мова. 2012. С. 55-57.
3. Поліщук В. В. Фізкультхвилинки як обов'язковий елемент складової уроку (збірка фізкультхвилин, руханок та релаксаційних пауз для педагогів закладів освіти). – Добропілля, ЗОШ № 19., 2018. – 43 с.

ОПТИМІЗМ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Обриська Анна Миколаївна

практичний психолог, викладач психології, Київський кооперативний інститут бізнесу і права

Одним із головних компонентів гармонійного розвитку особистості виступає здоров'я, яке, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, прийнято розглядати не тільки як відсутність хвороби або фізичних дефектів, але і як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості. Здоров'я – одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Саме тому важливим завданням психології є виявлення особистісних чинників, здатних підтримувати психічне здоров'я людини.

Психологія здоров'я як новий і самостійний науковий напрямок проходить починає становлення в останньому десятилітті ХХ століття. З'являється низка наукових праць, у яких

розкриваються різні аспекти цієї проблеми. З кінця ХХ століття у своїх дослідженнях учені особливу увагу приділяють вивченню впливу різних психологічних особливостей особистості на стан здоров'я. Зокрема дослідники Х. Анісман, Дж. Вейлант, М. Вісінтейнер, Ч. Карвер, Дж. Пеннебекер, К. Петерсон, М. Селігман, Л. Склар, Д. Уотсон, М. Шейер та ін. вивчають оптимізм та песимізм особистості.

У сучасній українській психології проблемою оптимізму займаються такі дослідники як О. Головченко, М. Кузнєцова, Н. Назаренко, Л. Помиткіна, С. Прядко, О. Рафіков та ін.

Стикаючись з перешкодами чи труднощами, люди можуть переживати різні емоції у широкому спектрі, від схвильованості та пристрасті до гніву, тривоги чи депресії. Баланс позитивних і негативних емоцій у таких ситуаціях, ймовірно, пов'язаний з рівнем оптимізму. Оптимісти очікують позитивного результату, навіть якщо справи йдуть досить погано, і ця впевненість породжує позитивний комплекс емоцій. Песимісти ж очікують негативних результатів або сумніваються у можливості успіху, що посилює негативні емоції: тривогу, почуття провини, страх, сум, розчарування.

М.Аргайл вважає, що оптимізм є одним з елементів щастя. За визначенням дослідника оптимізм - частина суб'єктивного благополуччя, яка впливає на стан фізичного та ментального здоров'я особистості.[1, 123]

Американський психолог М. Селігман, досліджуючи феномен навченої безпорадності, виявив, що цей стан напряду пов'язаний із песимізмом особистості. В результаті досліджень психолог робить висновок про те, що набута безпорадність не тільки впливає на поведінку, але діє навіть на клітинному рівні, роблячи імунну систему більш пасивною. Позитивний вплив оптимізму на стан здоров'я полягає у тому, що він запобігає безпорадності і, відповідно, підтримує працездатність імунної системи.

Серед чинників, здатних підтримувати здоров'я особистості, М. Селігман виділяє вміння підтримувати глибокі дружні стосунки і любов. Неодружені люди більш схильні до депресії, а ніж одружені. Навіть звичайні соціальні контакти протидіють хворобам. Люди, які усамотнюються при хворобі, ще більше поглиблюють її [4, 232].

Існує ще декілька доказів того, що оптимізм сприяє покращенню здоров'я, роботи імунної системи. Дослідження К. Шейєра дозволяють говорити про зв'язок оптимізму і песимізму особистості з особливостями роботи серцево-судинної системи: у песимістів порівняно з оптимістами, відмічають підвищений систолічний та діастолічний кров'яний тиск. У дослідження свідчать про те, що серцево-судинна реактивність у стресових ситуаціях менш інтенсивна в оптимістів, унаслідок чого знижується ризик виникнення психосоматичного захворювання [3, 60].

У дослідженні, проведеному Ч. Карвером і Гейнсом, брали участь вагітні жінки. Жінки заповнювали LOT і шкалу депресії в останньому триместрі вагітності. Повторне вимірювання депресії проводилось через три тижні після народження дитини. У результаті дослідження виявилось, що оптимізм у вагітних жінок пов'язаний з меншим рівнем депресії на першому етапі дослідження. Окрім того, високий рівень оптимізму сприяв меншому рівню депресії навіть, після народження дитини [6].

У результаті досліджень М. Шейєр та Ч. Карвер виявили, що у стресових ситуаціях оптимісти частіше обирали продуктивні копінг-стратегії: проблемно-фокусовані і соціально-орієнтовані, їм властива позитивна переоцінка стресової ситуації. В той час як песимісти акцентували увагу на емоційних переживаннях, заперечуючи позитивні аспекти негативної події, іноді використовували стратегію дистанціювання від стресової ситуації [6]. Вплив позитивних емоцій на психічне та фізичне здоров'я відбувається за багатьма ознаками, зокрема виділяють такі характеристики позитивного мислення: відчуття впевненості та самоповаги, позитивне відношення до себе, самоприйняття, самовдосконалення, адекватна самооцінка, сприйняття себе як соціально-компетентної особистості. Оптимістично налаштованим людям характерні такі риси, як щедрість і готовність прийти на допомогу, їм більшою мірою, на відміну від песимістів, притаманна емпатія та альтруїзм. Оптимізм позитивно впливає на такі психічні процеси, як пам'ять та увага. У людей, що перебувають у

гарному настрої, відмічається підвищена реакція, їм легше зорієнтуватися у проблемній ситуації. Окрім того, позитивно налаштовані люди володіють більшим творчим потенціалом.

Список використаних джерел:

1. Аргайл М. Психологія щастя. К.: Либідь, 2015. 254 с.
2. Abramson L. Y., Seligman M., Teasdale J. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 1078. № 87. P. 49-74.
3. Seligman M., *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. 2018, 336.
4. Carver C. S. Optimism [Text] / C. S. Carver, M. F. Scheier // *Handbook of Positive Psychology* / Eds. Snyder C. R., Lopez S. J. — Oxford, N. Y. : Oxford University Press, 2002. — P. 231—243.
5. Carver C. S., Scheier M. F., Segerstrom S. C. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30 (7).

МЕХАНІЗМИ ПУБЛІЧНО-ІННОВАЦІЙНОГО УПРАВЛІННЯ ФОРМУВАННЯМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Олексієнко Олександра Миколаївна

(PhD) доктор філософії, доцент кафедри публічного адміністрування, Міжрегіональна Академія управління персоналом, м. Київ

Розвиток інноваційного управління освітою в Україні розпочався ще у 90-х роках ХХ століття, коли на тлі політичних та економічних змін виникла необхідність реформування освітньої системи. Сучасна освітня політика визначається багатьма факторами, серед яких ключову роль відіграють процеси глобалізації, впровадження міжнародних стандартів, розвиток інформаційних технологій та необхідність підвищення якості освіти. Одним із основних напрямів реформування стало децентралізоване управління, яке дозволяє враховувати специфіку регіонів, підвищувати ефективність використання ресурсів та залучати громадськість до процесу ухвалення рішень [1].

З історичного погляду, питання збереження здоров'я учнів та забезпечення належних умов навчання має глибокі корені. Ще у давніх цивілізаціях освіта тісно пов'язувалася з фізичним розвитком, а в Середньовіччі релігійні уявлення значною мірою визначали підходи до виховання дітей. Проте вже у XVIII столітті мислителі, такі як Джон Локк і Жан-Жак Руссо, звернули увагу на важливість гармонійного розвитку особистості, що включає як інтелектуальну, так і фізичну складову. Ці ідеї стали основою для сучасних концепцій здоров'язбережувальної освіти, що враховує не лише академічний аспект, а й психологічний комфорт учнів, їхнє фізичне здоров'я та рівень стресостійкості.

Сучасні підходи до управління освітою в Україні залишаються суперечливими. З одного боку, існує прагнення до автономії навчальних закладів, що дозволяє їм гнучко реагувати на виклики та запроваджувати інноваційні методики навчання. З іншого боку, зберігається централізація, яка ускладнює швидке впровадження змін і гальмує реформи. Важливу роль відіграють інформаційно-комунікаційні технології, які змінюють методи навчання, роблять їх більш інтерактивними, доступними та ефективними. Водночас успішність реформ значною мірою залежить від активної участі всіх учасників освітнього процесу – учнів, вчителів, батьків, місцевої громади та державних структур [5].

Однією з головних проблем освітньої сфери є оцінювання ефективності її функціонування. Відсутність єдиної методології оцінки якості освіти призводить до неоднозначних висновків щодо її результативності. Державні рейтинги закладів освіти часто базуються лише на кількісних показниках, таких як результати ЗНО чи кількість переможців олімпіад, у той час як якісні аспекти навчання залишаються поза увагою. Важливим є використання міжнародних стандартів оцінювання, незалежного моніторингу та врахування думки всіх учасників освітнього процесу для отримання об'єктивної картини [2].

Серед основних тенденцій розвитку інноваційного управління освітою можна виділити поєднання централізації та децентралізації в управлінні, запровадження механізмів громадського контролю, застосування маркетингових стратегій у просуванні навчальних закладів, використання новітніх інформаційних технологій та розширення партнерської взаємодії між державними і приватними установами. Запровадження цих змін сприятиме підвищенню ефективності освітньої системи та адаптації її до сучасних викликів [4].

У структурі публічного інноваційного управління освітою виділяють кілька ключових компонентів. По-перше, це мотиваційно-цільовий компонент, який визначає стратегічні напрями розвитку освіти та формує місію і бачення реформ. По-друге, когнітивно-операційний компонент, що передбачає навчання управлінських кадрів та підготовку їх до впровадження інноваційних змін. По-третє, креативно-вольовий компонент, який сприяє впровадженню творчих підходів у процесі прийняття управлінських рішень. Нарешті, рефлексивно-діяльнісний компонент допомагає оцінювати результати освітніх реформ та прогнозувати їхній подальший розвиток [7].

Одним із важливих напрямів розвитку сучасної освіти є впровадження здоров'язбережувальних технологій, які спрямовані на створення безпечного та комфортного освітнього середовища. Це включає використання інтерактивних методів навчання для підвищення рівня фізичної активності учнів, застосування психологічних методів профілактики стресу та втоми, а також впровадження критеріїв оцінки ефективності здоров'язбережувального управління. Такі підходи дозволяють формувати гармонійний розвиток особистості, забезпечувати емоційне благополуччя учнів та створювати умови для якісного навчання.

Необхідність реформування управління освітою в Україні очевидна. Інтеграція освітньої системи з іншими соціальними інститутами, такими як медицина, культура та спорт, сприятиме формуванню комплексного підходу до навчання. Підвищення автономії закладів освіти дозволить ефективніше розпоряджатися ресурсами та впроваджувати сучасні методики викладання. Важливим аспектом є розробка нових механізмів фінансування освіти, які враховуватимуть актуальні виклики та забезпечуватимуть сталість розвитку освітньої сфери. Крім того, використання міжнародного досвіду допоможе модернізувати освітню систему України та зробити її конкурентоспроможною на світовій арені [6].

Отже, інноваційне публічне управління освітою є складним та багатогранним процесом, що вимагає системного підходу та комплексного аналізу. Поєднання сучасних технологій, децентралізації, громадського контролю та здоров'язбережувальних практик дозволить не лише покращити якість освіти, а й зробити її більш доступною, ефективною та відповідною до сучасних суспільних викликів.

На основі аналізу науково-педагогічної літератури проведення діагностування, вивчення досвіду керівних кадрів обґрунтовано принципи, функції та методи інноваційного управління закладом. З'ясовано, що визначення умов публічного інноваційного управління не стало предметом спеціальних досліджень.

З'ясовано, що важливим інструментарієм освітнього процесу є поняття «здоров'яформувальна компетентність». Котре об'єднує всі ключові професійні компетентності, які засновані на: соціальній моделі здоров'язбережувального простору закладу освіти; індивідуалізації навчання та виховання; на врахуванні психологічних і психофізіологічних особливостей управлінських, керівних, науково-педагогічних і педагогічних працівників, їх особистісних потреб й інтересів; інноваційних методах і формах організації освітнього середовища, сприятливих для збереження здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу [3].

Доведено, що публічне інноваційне управління закладом освіти – це цілеспрямована діяльність взаємодіючих суб'єктів управління, що здійснюється за допомогою інноваційних принципів, функцій і методів управління для забезпечення оптимального функціонування та розвитку здоров'язбережувального простору освіти України.

Список використаних джерел:

1. Горяня Л. Г., Олексієнко О. М. Пріоритетні напрями підготовки педагогічних працівників до управління впровадженням здоров'язбережувальних технологій. *Сучасні проблеми підготовки та професійного удосконалення працівників сфери освіти*: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. Чернігів, 2020. С. 22 – 26.
2. Заворотна Я. В. Основні причини та шляхи модернізації механізму управління загальноосвітнім навчальним закладом, *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2012. Вип. 22 (75). С. 498–502.
3. Олексієнко О.М. Публічне управління у сфері розбудови освітнього здоров'язбережувального простору в Україні. Електронне наукове видання «Публічне адміністрування та національна безпека». 2022. №2. <https://doi.org/10.25313/2617-572X-2022-2-7940>.
4. Олексієнко О.М. Механізми професійної мобільності державних управлінських кадрів як показник їхнього іміджу у створенні здоров'язбережувального освітнього простору. 2022. Публічне урядування, 1 (29), 99-103. [https://doi.org/10.32689/2617-2224-2022-1\(29\)-14](https://doi.org/10.32689/2617-2224-2022-1(29)-14)
5. Олексієнко Олександра Теоретико-практичні засади державного управління розвитком здоров'язбережувального простору освіти України: монографія. Київ: Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2023. 184с. Бібліограф.:с.156-183.
6. Пархоменко-Куцевіл, О. Формування, розвиток та модернізація державних посад: концептуально-методологічні засади: монографія / О. Пархоменко-Куцевіл. – К. : ФАДА, ЛТД, 2010. – 295 с.
7. Семенець-Орлова, І. А. (2018). Державне управління освітніми змінами в Україні: теоретичні засади.: монографія. К. : ЮСТОН, 2018. 420 с.

САМОДІАГНОСТИКА ТА САМОКОНТРОЛЬ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Омельчук Олена Володимирівна

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

Галай Марія Дмитрівна

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

Мішаровський Руслан Миколайович

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

У сучасному суспільстві фізична активність є однією з головних складових здорового способу життя. Зростання обізнаності про вплив регулярних фізичних вправ на загальний стан організму стимулює молодь до активного залучення у спортивні та рекреаційні заходи. Проте, незважаючи на позитивний вплив рухової активності, існують ризики, пов'язані з неправильним підходом до тренувань, перевантаженням, неврахуванням індивідуальних особливостей фізіології організму та відсутністю регулярного контролю за станом здоров'я.

Науковці відмічають, що самоконтроль як особистісна риса пов'язаний з різними адаптаційними результатами [1]. Самоконтроль – це самостійне спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, функціональним станом організму, фізичною підготовленістю та їхніми змінами під впливом занять фізичними вправами [2]. Основними завданнями здійснення самоконтролю є: ознайомлення з найпростішими методами самоспостереження для поліпшення тренувального процесу; навчання способів реєстрації та оцінки отриманих даних самоконтролю; виховання свідомого та відповідального ставлення до занять із фізичними вправами; своєчасне виявлення відхилень у стані здоров'я та попередження нераціональних занять фізичною підготовкою [].

Самодіагностика та самоконтроль здоров'я виступають важливими інструментами, які дозволяють молодим людям самостійно оцінювати свій фізичний стан, своєчасно виявляти ознаки перевтоми чи можливих травм, коригувати навантаження та оптимізувати режим тренувань. Водночас, поширення сучасних інформаційних технологій, таких як мобільні додатки, фітнес-браслети, смарт-годинники та інші пристрої, відкривають нові можливості для моніторингу фізіологічних показників в режимі реального часу, що допомагає користувачам краще розуміти власні можливості та потреби [5, 6].

Водночас, інтеграція штучного інтелекту та алгоритмів аналізу даних дозволяє не лише збирати інформацію, але й робити прогностичні висновки щодо можливих ризиків для здоров'я. Таким чином, технології сприяють активізації профілактичних заходів, що є важливим елементом сучасності [5].

Існує де-кілька методів та підходів до самодіагностики у процесі рухової активності: традиційні методи самодіагностики (регулярне вимірювання пульсу, артеріального тиску, а також аналіз суб'єктивних відчуттів, таких як загальне самопочуття, рівень втоми, біль у м'язах та суглобах, сон, апетит, працездатність, настрій, порушення режиму та ін.). Ці методи, хоча й є базовими, мають свої обмеження через суб'єктивність оцінки та залежність від точності вимірювальних приладів. Самопочуття є суб'єктивною оцінкою стану організму, важливим показником впливу фізичних вправ і спортивних тренувань на організм.

А система, яка інтегрує дані з фітнес-браслета та аналізує їх за допомогою штучного інтелекту, може попередити користувача про надмірне навантаження або можливу потребу у відновленні. Такий підхід дозволяє зменшити ризик отримання травм і сприяє оптимізації тренувального процесу.

Окрім фізіологічних показників, важливим аспектом самодіагностики є оцінка психоемоційного стану. Сучасні методики враховують рівень стресу, емоційний стан та загальне самопочуття. Психоемоційний стан тісно пов'язаний з фізичною активністю: підвищений рівень стресу може негативно впливати на результати, а також збільшувати ризик травм. Тому комплексний підхід до самоконтролю здоров'я включає як фізіологічний, так і психологічний моніторинг.

Впровадження освітніх програм, семінарів та тренінгів, присвячених методам самостійного моніторингу здоров'я, дозволяє не лише підвищити рівень знань серед молоді, але й стимулює активне використання сучасних технологій у процесі рухової активності. Знання щодо правильного використання фітнес-трекерів, мобільних додатків та інших засобів самодіагностики можуть стати основою для розробки індивідуальних програм тренувань, що враховують індивідуальні особливості організму [6].

Останні дослідження показують, що використання цифрових технологій у моніторингу фізичного стану значно підвищує ефективність тренувального процесу. Впровадження фітнес-трекерів у практику рухової активності сприяє зниженню рівня травматизму на 20–30 % серед молоді [3].

Молодь, яка активно використовує мобільні додатки для моніторингу фізіологічних показників, демонструє не лише покращення спортивних результатів, але й підвищення загального рівня самосвідомості щодо свого здоров'я. Результати свідчать, що регулярний аналіз даних дозволяє своєчасно коригувати режим навантажень, уникати перенавантажень та забезпечувати оптимальний баланс між тренуваннями та відновленням [4].

Висновки. У світлі сучасних викликів та зростаючих вимог до здоров'я молоді, самодіагностика та самоконтроль стають надзвичайно важливими інструментами профілактики та оптимізації фізичної активності. Інтеграція цифрових технологій дозволяє створити умови для точного моніторингу фізіологічних та психоемоційних показників, що є основою для своєчасного виявлення ознак перевантаження та запобігання травматизму. Отже, впровадження систем самодіагностики та самоконтролю є ключовим елементом сучасної стратегії підтримки здоров'я, що дозволяє молодим людям активно займатися спортом, уникаючи ризиків перевтоми та травм, і сприяє формуванню здорового способу життя на всіх рівнях.

Список використаних джерел:

1. Семенов, А.С., Семенова І.Л. (2022) Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами. Гуманіт. вісн. НУК. Миколаїв: Іліон, 2022. Вип. 14. С. 62–64. <https://eir.nuos.edu.ua/handle/123456789/6641>
2. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. (2018) Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 125 с.
3. Boat R., Williams R. A., Dring K. J. et al. Associations of Self-Control with Physical Activity, Physical Fitness, and Adiposity in Adolescents Behavioral Medicine 2024, vol. 50, no. 1, 82–90 <https://doi.org/10.1080/08964289.2022.2114416>
4. Smith, J. et al. (2022). The Impact of Regular Physical Activity on Youth Health. *Journal of Sports Medicine*, 56(3), 210–219.
5. Brown, A. & Davis, L. (2021). Wearable Technology and Injury Prevention in Young Athletes. *Sports Science Review*, 15(2), 95–108.
6. Müller, K. et al. (2020). Mobile Applications for Self-Monitoring in Physical Training: A European Perspective. *International Journal of Sports Technology*, 9(1), 45–59.

**СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НАУКОВЦІВ НА ПРОБЛЕМУ УДОСКОНАЛЕННЯ
ОПІРНОСТІ ОРГАНІЗМУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ**

Омельчук Олена Володимирівна

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

Калашніков Євген Володимирович

студент другого (магістерського) рівня вищої освіти група 1 мЗЛФР Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Тимчик Микола Валерійович

кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сучасні фахівці наголошують на суттєвому підвищенні ролі фізичної культури та оздоровчо-рекреаційної рухової активності як головних інструментів у боротьбі із соціально-екологічним стомленням, стресогенними захворюваннями, соціальними хворобами. У зв'язку з цим, формуванням культури здоров'я на різних етапах вікового розвитку особистості, є доцільним, таким, що охоплює освітні заклади та види освіти, в рамках яких можна вирішувати завдання навчання, виховання та розвитку дітей, молоді, в аспекті залучення їх до здорового способу життя, формування мотивації здоров'я, навчання навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності [1, 3, 4, 5, 8, 7].

Загальнотеоретичні питання збереження здоров'я, здорового способу життя, його компонентів, чинників впливу знаходять відображення у розвідках науковців: В. Бальсевича, Г. Грибана, Н.Даниленко, О. Дубогай, Н. Завидівської, Л. Сущенко, О. Томенко та ін. Різні аспекти фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого покоління, вивчали С. Гаркуша, М. Дутчак, М. Носко та ін.

Позитивний ефект оздоровчих занять у підвищенні рівня фізичного стану підлітків засобами фізичного виховання доведено у роботах О. Андрєєвої, Р. Арламовського В. Ареф'єва, Т. Круцевич, О. Кібальник. А. Максименко. Технологію впровадження оздоровчих видів гімнастики (на прикладі шейпінгу) у фізичне виховання старшокласниць запропоновано У. Шевців та С. Трачуком науковці розглядають можливість підвищення рівня здоров'я дівчат-підлітків засобами оздоровчо рекреаційної рухової активності.

Формування режимів рухової активності учнів 7–9 класів в системі фізичного виховання досліджують С.Трачук та, Ген Янь [2], те що дефіцит рухової активності є однією з найпоширеніших причин порушення адаптаційних ресурсів організму школярів, регулярні

заняття руховою активністю та спортом (у будь-якій формі) можуть знизити захворюваність школярів доводять А. Чепелюк, В. Філь, О. Коваль [9, с. 23]

У світі сьогодні спостерігається стійка тенденція підвищення ролі фізичної культури та рухової активності, що проявляється: у широкому використанні фізичної культури в профілактиці захворювань і зміцненні здоров'я підлітків; підвищенні ролі держави в підтримці розвитку руху «спорт для всіх», громадських форм організації та діяльності в цій сфері; організації дозвілєвої діяльності й у профілактиці асоціальної поведінки підлітків та молоді; використанні фізичної культури та спорту як важливого компонента морального, естетичного й інтелектуального розвитку підлітків.

Сутність принципу оздоровчої спрямованості фізичних вправ та оздоровчо-рекреаційної рухової активності полягає в тому, що фізична культура має сприяти збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей підлітків. Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, скорочують тривалість функціонального відновлення після зсувів, спричинених фізичним навантаженням, активізують та вдосконалюють обмін речовин, поліпшують діяльність центральної нервової системи. Під впливом систематичних занять фізичними вправами відбувається не специфічна адаптація організму до різних стресових факторів завдяки вдосконаленню нейроендокринного апарату і насамперед за рахунок підвищення функції кори надниркових залоз і гіпофіза, а також ретикулярної формації [6, с. 46]

Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи чинять тренувальний вплив на підлітка: підвищуються розумова й фізична працездатність, рівень розвитку рухових якостей, формуються й удосконалюються життєво важливі рухові вміння та навички (взимку – катання на ковзанах, лижах; влітку плавання, катання на велосипеді, гра у бадмінтон та ін.). Плавання є один із видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності і масовою формою відпочинку. Плавання має прикладне, лікувально-оздоровче, профілактичне та спортивне значення. Впровадження занять оздоровчим плаванням в освітній процес сприяє підвищенню функціональних можливостей організму дітей [9, с. 47].

Застосування спеціально організованої рухової діяльності дасть оптимальний оздоровчий ефект за умови дотримання наступних принципів: систематичності; поступовості; доступності; регулярності; орієнтації на належні норми.

Таким чином, рухова активність і фізичні навантаження спричиняють низку ефектів, що ведуть до вдосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів: антигіпоксичний ефект – поліпшення кровопостачання тканин, більший діапазон легеневої вентиляції, збільшення кількості мітохондрій тощо; антистресовий ефект – підвищення стійкості гіпоталамо-гіпофізарної системи до несприятливих чинників зовнішнього середовища тощо; генорегуляторний ефект – активація синтезу багатьох білків, гіпертрофія клітини тощо; психоенергетичний ефект – зростання розумової працездатності, перевага позитивних емоцій тощо.

Отже за допомогою фізичних вправ та оздоровчо-рекреаційних технологій необхідно компенсувати нестачу рухової активності (гіподинамії), що виникає в умовах сучасного життя; попереджати розвиток захворювань, пов'язаних із навчальною діяльністю підлітків; удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність ушкоджувальним впливам чинників довкілля. Перебування підлітків на повітрі в поєднанні з руховою активністю сприяє загартовуванню організму, підвищенню опірності захворюванням, покращує апетит, позитивно впливає на діяльність нервової системи, розумову працездатність, сон.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О. В., Максименко А. О., Лишевська В. М. Сучасні підходи до використання фітнес-технологій як засобу корекції фізичного стану підлітків. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. № 7 (127). С. 9–14. DOI: 10.31392/NPU-ps.series15.2020.7(127).01

2. Ген Янь. Організаційно-методичні умови формування режимів рухової активності учнів 7–9 класів в системі фізичного виховання Китайської Народної Республіки. Дис. ... док. філософії: Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2024. 219 с.

3. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Дис. ... док. пед. н.: Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2018.

4. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Дис. ... д. пед. н. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2018. 613 с.

5. Максименко А. О. Корекція фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла засобами оздоровчого фітнесу. Дис. ... доктора філософії за спец. 017 Фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2023. 221 с.

6. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

7. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 19–24. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2013_3_7

8. Шепелла Г.Л., Брич В.В. Методи оцінки рівня фізичної активності дітей. Україна. Здоров'я нації. 2023. № 2 (72). С. 26–30. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.2/05>

9. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 09 травня 2024 р. Дрогобич : Півсвіт, 2024. 396 с.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Онiщенко Тетяна Євгенівна

кандидат медичних наук, доцент Запорізького державного медико-фармацевтичного університету

Корнієнко Олена Олександрівна

кандидат медичних наук, доцент Запорізького державного медико-фармацевтичного університету

Рябокoнь Олена Вячеславівна

доктор медичних наук, завідувач кафедри Запорізького державного медико-фармацевтичного університету

Сучасна освіта розвивається в умовах зростаючого потоку інформації, взаємопроникнення різних культур, бурхливим розвитком і впровадженням інноваційних освітніх технологій, які орієнтовані на поглиблення знань студентів, розширення їхнього кругозору, а також на індивідуалізацію та диференціацію навчання.

На впровадження дистанційних технологій в освіту вплинула пандемія COVID-19, а пришвидшило ведення активних бойових дій в Україні, окупація частини територій, масова міграція населення, обмеження доступу молоді до освіти. Тотальна цифровізація життя, освіти, дистанційні технології, які стали повсякденною реальністю у сучасних умовах надають величезні можливості з оволодіння інформацією з одного боку, але, водночас впливають на появу негативних наслідків: розосередженість уваги, зниження рівня розуміння та нерозуміння загалом змісту інформації, а саме розвиток алгоритмічного мислення, агресивний вплив на здоров'я людини, порушення фізичного та психічного здоров'я. Саме це спотворює розуміння реальності і тим самим завдає істотної шкоди здоров'ю і спонукає викладачів до постійного пошуку і вдосконалення новітніх форм навчання із використанням сучасних дистанційних технологій.

Проблема формування здорового способу життя та вивчення здоров'язбережувальних технологій супроводжує людство з античних часів. Право на охорону здоров'я, як одне з

найважливіших прав людини, визначено у міжнародних нормативних актах: Загальній декларації з прав людини 1948 р. [1], Міжнародному пакті про економічні, соціальні та культурні права [2], Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [3].

Це зобов'язує систему освіти активно впроваджувати здоров'язбережувальні технології у навчальний процес, головною метою яких є збереження здоров'я людини, формування якостей, які сприяють творчому ставленню до себе, до навколишнього світу, що є головними умовами розвитку особистості та гармонійного існування людської спільноти.

Здоров'язбережувальний підхід залишається важливою умовою у розвитку дистанційної освіти. Експертами ЮНЕСКО у 2008 р. розроблено міжнародні рекомендації до ІКТ-компетентності викладачів - ICT Competency Standards for Teachers [4]. Цей стандарт містить керівні принципи на які рекомендується спиратися освітнім установам під час реалізації дистанційного навчання із застосуванням цифрових технологій. В цьому документі відображають ідею створення суспільства знань - як нової глобальної соціальної технології, представленої у Всесвітній доповіді ЮНЕСКО «До суспільств знань» у 2005 році [4]. В основу концепції суспільного розвитку освіти покладена нова ціннісна парадигма, основою якої є не просто передача й засвоєння знань, а створення можливостей для кожного члена соціуму продукувати нові знання для власного гармонійного розвитку на благо всього суспільства. Здоров'язбережувальний підхід залишається центральним у глобальній системі освіти і є обов'язковою складовою частиною всієї освітньої системи.

Таким чином, здоров'язбережувальні освітні технології (ЗОТ) треба розглядати як сукупність принципів, прийомів, методів, що забезпечують необхідний рівень навчання при збереженні працездатності та розширенні функціональної можливості організму студентів [5, с. 42].

Саме застосування ЗОТ у дистанційному навчанні сприяє формуванню у студентів компетенцій (когнітивних, поведінкових), які необхідні для збереження і зміцнення здоров'я; розвитку особистісної самоефективності, здібностей до саморегульованого досягнення результату. При дистанційному навчанні в освітню програму мають бути обов'язково включені здоров'язбережувальні технології, при створенні яких мають бути розглянуті наступні питання: обґрунтування мотивації на збереження та зміцнення здоров'я; формування культури здоров'я; творчий характер освітнього процесу; використання психологічних прийомів.

ЗОТ в умовах дистанційного навчання мають керуватись наступними принципами [6, с.33]: усвідомленням важливості не заподіяння шкоди здоров'ю; індивідуалізованого навчання, яке мотивує до навчання всіх студентів; особистісно-центрованого навчання; суб'єктній, колаборативній взаємодії «студент-студент-викладач»; проблемно-орієнтованого, евристичного навчання; можливості коригування мети в процесі навчання; наочності під час мультимедійної подачі дидактичного матеріалу; демонстрації викладачем різних видів навчальної діяльності, комплексного міждисциплінарного підходу; зворотнього зв'язку, що дає змогу реально оцінити ефективність навчального процесу; забезпечення інформаційної безпеки суб'єктів освітнього процесу.

В основі створення здоров'язбережувального середовища у закладах вищої освіти необхідно [6, с.43]:

- розробка та впровадження у навчальний процес моделі формування здоров'язбережувальної освіти майбутніх фахівців, що містить у собі взаємопов'язані компоненти: цільовий, змістовний, організаційний, процесуальний і результативний;
- теоретичне та експериментальне обґрунтування сукупності педагогічних умов, що забезпечують ефективність формування здоров'язбережувальної освіти майбутніх фахівців;
- виявлення ефективних здоров'язбережувальних компетенцій і технологій, що забезпечують реалізацію здоров'язбережувальної освіти майбутніх фахівців;
- визначення рівнів і критеріїв сформованості здоров'язбережувальної освіти у студентів за період навчання.

До використання у навчальному процесі можливо запропонувати наступні здоров'язбережувальні освітні технології:

- Відмову на певний час від гаджетів і приведення до психоемоційного балансу самопочуття за допомогою психотехнік;
- Використання мистецьких і культурних практик під час проектування навчального курсу, які забезпечують високі результати у навчанні;
- Організація практичної підготовки в рамках навчальних предметів, що є однією з умов формування професійних компетенцій;
- Екоорієнтованість - залучення студентів до вирішення реальних життєвих проблем з прийняттям конкретних рішень, дбайливого поводження з навколишнім середовищем та власним здоров'ям.
- Інформаційна культура поряд з екоорієнтованістю є тренди сучасної освіти.

Безмежні інформаційні ресурси агресивно впливають на здоров'я людини, дезорієнтують, поглинають час. Викладач насамперед має сприяти формуванню у студентів усвідомленості своїх інформаційних потреб, вмінню знаходити потрібну інформацію та ефективно з нею працювати; коректно поводитися з інформацією; розуміти політику інформаційної безпеки.

Таким чином, розробка та забезпечення ефективних заходів зі збереження та зміцнення здоров'я студентів у сучасних умовах трансформації суспільства є пріоритетним завданням у світовому освітньому просторі та першочерговим завданням для науково-педагогічної спільноти.

Список використаних джерел:

1. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text
2. <https://www.coe.int/uk/web/compass/international-covenant-on-economic-social-and-cultural-rights>
3. https://zakon.cc/law/document/read/995_599
4. <http://en.unesco.org>
5. І. Бужина Здоров'язбереження здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану / Бужина І., Носовець Н., Калмиков І. // Дидактика. - № 1. – 2024. – С. 38-44. doi: 10.58407/didactics.24.1.5
6. Richard E. Mayer. Cognitive Theory of Multimedia Learning // Cambridge Handbook of Multimedia Learning. - NY: Cambr. Univ. Press, 2010. - P. 31 - 48

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Осадчий В. І.

Путивльський педагогічний фаховий коледж імені Руднева С. В.

Надія на позитивне вирішення проблем психолого-педагогічної фізичної культури закладена в тенденції гуманізації суспільства, що намітилася, стратегічної націленості на формування здорового способу життя кожної людини, особливо осіб з обмеженими можливостями у стані здоров'я [2].

Метою адаптивної фізичної культури є: самореалізація особистих здібностей людини; оздоровлення, формування мотивів, потреб, звичок, тобто адаптувати людей з особливими потребами до фізичних та соціальних умов навколишнього середовища.

Психолого-педагогічна рекреація повинна забезпечити психологічний комфорт й зацікавленість людей з вадами повної свободи вибору методів, засобів і форм занять.

При використанні адаптивного фізичного виховання треба керувати принципами індивідуалізації, свідомості й активності, доступності, послідовності, диференційно-інтегральних оптимумів, систематичності, міцності та спеціальними принципами які дадуть можливість цілеспрямовано підвищити інтерес до виконання фізичних вправ, проявити інтерес до занять, відчувати себе повноцінною людиною.

Велике значення для людини з інвалідністю має адаптивний спорт, який задовольняє потреби особистості: у самоактуалізації (самоутвердженні), реалізації власних здібностей зі здібностями інших людей; відчувати себе у комунікативній діяльності й соціумі.

Адаптивна фізична культура - це вид фізичної культури метою якого є реабілітація, адаптація і соціальна інтеграція до суспільства осіб з відхиленням у стані здоров'я (людей із інвалідністю).

Адаптивна фізична культура - це наука, яка вивчає різні аспекти фізичного виховання людей які втратили на певний час або назавжди певні фізіологічні функції організму у тому числі рухові.

Адаптивною фізичною культурою займаються люди з різними порушеннями слуху, зору, інтелекту, опорно-рухового апарату, тощо.

Загальні завдання адаптивної фізичної культури: мобілізація духовних сил, розвиток волевих якостей, самореалізація, оптимізація функціонального стану організму, профілактика захворювань, ускладнень, дистрофічних процесів, створення позитивних компенсацій, а також ліквідація патологічних компенсацій.

Люди, які зуміли себе реабілітувати фізично, психологічно, поступово починають пристосовуватись до адаптивного спорту - до рухів, фізичної активності, щоб показати, що люди з інвалідністю мають право на здоров'я, радість руху та досягнення спортивних висот.

Головною метою адаптивної фізичної культури є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, а не тільки їх лікування за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур.

Адаптивний спорт задовольняє потреби особистості у самоактуалізації, реалізації й зіставленні власних здібностей зі здібностями інших людей, у комунікативній діяльності й соціалізації.

Параолімпійські ігри, дефлімпійські ігри, ігри нескорених, ігри спеціальних Олімпіад спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату, видами зору, слуху, інтелекту, людям з інвалідністю від народження, та ті, що отримали травми у повсякденному житті, на Російсько-Українській війні, дають можливість розкрити свої спортивні таланти, відчувати себе людиною, яка потрібна державі, сім'ї, якими можуть пишатися їхні діти. Це є подвигом, що, не заважаючи на травму, людина знайшла в собі сили, волю відновити свій організм і після травмування стати в стрій параолімпійських ігор.

Формування процесів компенсації людей з інвалідністю полягає не тільки у способах дії, як показують медико-біологічні спостереження. Основну роль у процесах компенсації відіграє свідомість, яка зумовлена соціальними відношеннями.

Велике значення для підготовки спортсменів з порушеннями здоров'я, мають методи фізичного виховання, які є загальними (репродуктивні, проблемні, ігрові і спеціальні).

Обов'язково потрібно застосовувати новітні технології такі, як: розвиваюче навчання, колективне та творче виховання, реабілітаційні заняття; проєктивно-рефлексійне навчання.

Також у роботі з людьми з інвалідністю проводяться нестандартні заняття такі, як: змагання, ігри, бінарні заняття, інтегровані заняття.

Все це, дає можливість плавно та поступово відновити організм людини з вадами та налаштувати її на постійні заняття фізичної культури і дати можливість відчувати себе повноправною людиною, що здатна підкорювати вершини параолімпійських ігор.

У Канадському Вістлері та Ванкувері завершилися «Ігри Нескорених 2025», де Українська збірна з 35 ветеранів та військовослужбовців зайняла почесне 3 місце, здобувши 30 медалей.

Це показує те, що в Україні створені належні центри реабілітації, центри підготовки спортсменів з інвалідністю, які гідно захищають адаптивний спорт України.

Список використаних джерел

1. Альошина Д. І. Теорія і методика адаптивної фізичної культури. Навчально-методичний посібник – Луцьк: Вежа-Друк, 2014, с.7

2. Колишкін А. В. Адаптивна фізична культура як важлива галузь соціальної практики. *Inclusion and Diversity*, випуск 1, 2023, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка.

3. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання – Чернігів, 2018, с.7.

КОНСУЛЬТУВАННЯ ЛЮДЕЙ З ГЕНЕРАЛІЗОВАНИМ ТРИВОЖНИМ РОЗЛАДОМ

Осипова Ганна Дмитрівна

здобувачка освіти в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова, м. Київ

Відповідно до Банделоу та ін. [1, с. 571–582] Генералізований тривожний розлад є одним з найпоширеніших розладів і одним з викликів для сучасного світу. Він несе за собою суттєве психологічне навантаження, негативно впливає на емоційний та фізичний стан, наслідки чого можна спостерігати в різних сферах життя людини.

Виходячи з того що у зв'язку з подіями останніх 5 років, пандемія, війна, підвищення загального рівня стресу, поширеність проявів симптомів генералізованого тривожного розладу, лише зростає. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я «після COVID-19 поширеність тривоги у всьому світі зросла на 25%».[2] Також, «Дослідження показують, що прямий вплив військових дій підвищує ймовірність розвитку таких станів, як генералізований тривожний розлад». [3] Що робить дослідження та пошук кращих методів роботи з ним як ніколи актуальним, і це стає головною метою.

За критеріями МКХ 11, [4] генералізований тривожний розлад проявляється як надмірна тривога з найрізноманітніших питань, та занепокоєння з яким людина не може впоратись та не може його контролювати. Основними діагностичними критеріями є:

1. Надмірна тривога та переживання:

- Тривога є перманентним станом та не відповідає подразникам;
- Тривога розповсюджується на різні сфери життя, такі як, робота, сім'я, дозволя, здоров'я, тощо. Тобто, ця тривога стосується не чогось одного, конкретного а генералізується;

- Цю тривогу людина не в змозі контролювати.

2. Соматичні та когнітивні симптоми:

- Підвищена втомлювальність;
- Напруження в м'язах;
- Дратівливість;
- Погіршена концентрація уваги;
- Проблеми зі сном.

Тож, було проведено аналіз літератури про генералізований тривожний розлад та аналіз досліджень, систематичних оглядів та мета-аналізів в яких розглядалися підходи які працюють з генералізованим тривожним розладом (Папола та ін., 2024), та роблять порівняння між ними, які є ефективнішими та рекомендованими для першої лінії допомоги. А саме, загальна ефективність когнітивно-поведінкової терапії при генералізованому тривожному розладі (Папола та ін., 2024), ефективність майндфулнес при генералізованому тривожному розладі (Ходж та ін., (2022)), вплив психоосвіти на симптоми генералізованого тривожного розладу (Ісмаель Кадір та ін (2022)). Також, порівняння когнітивно-поведінкової терапії та когнітивно-поведінкової терапії третьої хвилі, а саме терапія прийняття та зобов'язання (Лі Дж. та ін., 2021).

У дослідженні (Папола та ін., 2023) [5, с. 250-259] найкращі показники ефективності в довгостроковій перспективі продемонстрували у когнітивно-поведінковій терапії. Когнітивно-поведінкова терапія третьої хвилі та когнітивно-поведінкова терапія були

однаково гарні в короткостроковій перспективі. Майндфулнес орієнтовна терапія показала ефективність в короткостроковій перспективі, а в довгостроковій перспективі, через 3-12 місяців, ефективність знижувалась. В той час як психоосвіта, як втручання показала себе менш ефективною за когнітивно-поведінкову терапію, когнітивно-поведінкову терапію третьої хвили та релаксаційну терапію, також мала нижчі показники за рівнем прийнятності. Релаксаційну терапію було виключено через ризик упередженості, хоча на початку все одно показувала помірний ефект в короткостроковій перспективі.

В дослідженні (Ходж та ін., 2022) [6, 21-30] порівняли ефективність есциталопраму та 8 тижневу програму з оволодінням навичок усвідомленості. В результаті було виявлено, що програма MBSR не уступається лікуванню есциталопрамом.

Дослідження (Ісмаель Кадір та ін., 2022) [7, с.161-165], говорять про ефективність психоосвіти при генералізованому тривожному розладі.

Мета-аналіз Лі Дж. та ін., 2021 [8, с. 7596] де порівнювались когнітивно-поведінкова терапія та МВСТ, показав однаково добрий ефект на симптоми генералізованого тривожного розладу.

Дослідження дало змогу, зробити наступні висновки:

1 Кращим вибором для першої лінії допомоги буде когнітивно-поведінкова терапія або когнітивно-поведінкова терапія третьої хвили якщо когнітивно-поведінкова терапія недоступна.

2 Майндфулнес орієнтовані терапії можуть бути корисні в короткостроковій перспективі.

4 Релаксаційна терапія потребує додаткових досліджень.

3 Щодо втручань з психоосвіти є протиречиві дослідження. Є дослідження які говорять про її ефективність в зниженні симптомів генералізованого тривожного розладу, але у великому порівняльному аналізі психоосвіта має низькі показники ефективності. Тож, залишається потреба в додаткових дослідженнях щодо психоосвітніх втручань.

Список використаних джерел:

1. Банделоу, Б., Вернер, А., Копп, І., Рудольф, С., Вілкінг, Дж., і Бойтель, М. (2022). Німецькі рекомендації щодо лікування тривожних розладів: перший перегляд. *Європейський архів психіатрії та клінічної неврології*. . с. 571–582 <https://doi.org/10.1007/s00406--021-01324-1>
2. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). (2022). *Пандемія COVID-19 спричинила зростання поширеності тривоги та депресії у всьому світі на 25%* . <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
3. Цибуляк Н., Коломієць У., Лопатіна Г., Попова А., Сучикова Я. (2024). Тривога серед українських науково-педагогічних працівників у воєнний час. *природа Наукові доповіді*, 14 , <https://www.nature.com/articles/s41598-024-78052-8>
4. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2019). *Міжнародна класифікація хвороб 11-го перегляду (МКБ-11)* .<https://icd.wh.in>
5. Папола, Д., Мігель, К., & Маццалья, М. (2024). Психотерапія при генералізованому тривожному розладі у дорослих: систематичний огляд і метааналіз. *JAMA Психіатрія*. с. 250-259. <https://pu.n.nlm.nih.gov/37851421>
6. Ходж, Е. А., Буї, Е., Мете, М., Даттон, Массачусетс, Бейкер, А. В., & Саймон, Н. М. (2022). Зменшення стресу на основі важливості залежить від есциталопраму для лікування дорослих із тривожними розладами. *JAMA Psychiatry*, 79 с. 21-30. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2798510>
7. Ісмаель Кадір, Ф., Шакор, Дж. К., Рахім, С. А. & Абдулла І. я. (2022). Вплив психологічної освітньої програми на рівень тривоги у пацієнтів з діагнозом генералізований тривожний розлад у психіатричному центрі Garmian/Kalar. *Психологічні дослідження та ресурси*, Т. 1, № 2. с. 161-165. [10.24271/PSR.2022.335846.1129](https://doi.org/10.24271/PSR.2022.335846.1129)
8. Лі, Дж., Цай, Ч., Лі, С., Ду, Р., Ши, Ж., Хуа, К., Чжан, М., Джу, Ч., Чжан, Л., & Жань, Х. (2021). Порівняльна ефективність терапії прийняття та когнітивно-поведінкової терапії при тривожних розладах: мета-аналіз. *Аннали паліативної медицини*, Т. 10, № 6. – с. 7596- 7612. <https://apm.amegroups.org/article/view/73159/html>

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ПРОСТІР ТВОРЧОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Острянка Тетяна Сергіївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля м. Київ, Україна

Проблема розвитку творчості дитини завжди привертала увагу науковців та дослідників. Особливу увагу викликають теорії творчості, які пояснюють фактори та механізми, які детермінують розвиток творчих здібностей, та широко представлені у науковій літературі. Представники соціологічної теорії творчості (Е. Дюркгейм, І. Тен та ін.) підкреслюють, що творчість формується під впливом зовнішніх факторів через взаємодію людини з соціумом. Творчість – результат взаємодії людини із середовищем, у якому вона живе. Освітнє середовище (школа, заклад вищої освіти) становить неабиякий вплив на формування умов для розвитку творчості. Представники гуманістичної психології (А. Маслоу) зазначають пріоритетною творчу сторону у людині, а також розглядають творчість як потенційну рису, яка існує від народження [2, с.44]. Разом з тим, звертається увага, що більшість людей втрачають здатність до творчості в результаті «окультурення». Власне у даному контексті це зводиться до розуміння норм суспільства, що обмежують здатність індивіда до творчого самовираження.

Виділяють різні групи факторів, які блокують розвиток творчості дитини. Так у ранньому віці це отриманий збіднілий сенсорний досвід у спілкуванні з дорослими, що закладає більше наслідувальну поведінку інших, аніж розвиток творчого потенціалу. Несприятливий стиль виховання – гіпоопіка, гіперопіка, контроль, вимоглива слухняність, відповідність батьківським очікуванням – все це стримує розвиток творчості дитини. Наступним фактором є навчання. Саме у школі, яка для дитини є своєрідним соціумом, відсутність сприятливої атмосфери і стає перешкодою на шляху творчого розвитку. На практиці, більшість шкіл пропонують для вивчення класичні дисципліни, зокрема математика, українська мова, природничі науки, при цьому нехтуючи розвиток здібностей, які найбільш повно представлені в таких галузях як мистецтво, музика, театр тощо. Дитина часто не може зрозуміти навіть знання складних математичних, хімічних формул. Дійсно освітні програми зосереджені на стандартизованих результатах в першу чергу, а не на творчому розвитку дитини. Дитина стикається з тим, щоб у короткі терміни продемонструвати гарні навчальні досягнення, що призводить до відсутності часу для роботи над творчими і нетрадиційними завданнями. Розвиток творчості потребує певної свободи для здійснення експериментів, а також – помилок. Проте в умовах, коли від учнів вимагається чітко дотримуватися інструкцій та досягати стандартизованих результатів, багато хто з дітей може втратити бажання виявляти оригінальність. Надмірне навчальне навантаження призводить до стресу, що негативно позначається на здатності генерації нових ідей і викликає втому.

Разом з тим заклад освіти може стати для дитини і тим простором, у якому панує культура конформізму та групового тиску, де творчі прояви часто можуть бути осуджені через нестандартність. Один з основоположників гуманістичної психології – К. Роджерс зазначав, що отримавши освіту, людина стає більше конформною зі стереотипним мисленням, а не творчою, оригінально мислячою.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище – середовище, яке сприяє фізичному здоров'ю, емоційному, психологічному розвитку особистості, відтак – почуватися безпечно. Емоційний комфорт – чинник розвитку творчості дитини. Здоров'язбережувальне середовище – це середовище підтримки з боку дорослих, педагогів, однолітків, взаємодія з якими сприятиме розвитку і розширенню творчих ідей. В умовах здорового середовища дитина відчуває емоційний комфорт, позитивну соціальну взаємодію, емоційну підтримку, що й дозволяє дитині повною мірою розвивати та реалізовувати творчий потенціал. Творчість проявляється як у повсякденній практичній діяльності, так і в соціальних

взаємодіях людини. Дослідження біографій великих творців різних сфер діяльності, показали, що можна виділити одну спільну рису – захоплення та задоволення від самостійної творчої діяльності, пережите саме у підлітковому віці. Відтак, важливим фактором їхнього розвитку була радість, отримана від творчого процесу. У наш час досі трапляються часті випадки критичного ставлення до творчих проявів у підлітковому віці, що призводить до упередженого ставлення щодо ідей підлітків. Нерідко це виражається в ігноруванні самовираження підлітків через нестандартні підходи. Це заважає розвитку творчого потенціалу підлітка. У здоров'язбережувальному середовищі важливо забезпечити простір для самовираження, розвитку без страху критики з боку дорослих.

Описуючи життя та діяльність видатних українських вчених, дослідниця В.Є. Виноградова приходять до висновку, що створення умов, у яких дитина може бути самостійною, мати можливість вибору, відчувати повагу – все це сприяє розвитку її творчих здібностей [1, с.31].

Серед умов здоров'язбережувального середовища, які сприяють творчому розвитку дитини можна виділити: 1) *забезпечення безоціночного середовища* – дозволяє дитині відчувати себе внутрішньо вільною, не відчуваючи тиск оцінок, зауважень щодо прояву власних ідей; 2) *відсутність страху самовираження* – дозволяє дитині не боятися висловлювати свої ідеї, думки через страх негативної оцінки з боку вчителів та однолітків. Адже саме боючись осуду чи відкидання, у дитини виникає стрес і страхи, які супроводжують часто її навчальний процес і прояви творчості. Важливість даної умови сприяє розвитку сміливості, впевненості у власних силах. 3) *безумовне прийняття* – коли дитина відчуває себе прийнятною попри власні особливості (поведінкові, емоційні, ментальні). У здоров'язбережувальному середовищі ці особливості можуть набувати різних форм і дозволяти дитині бути собою. Безумовне прийняття є ключовою умовою здоров'язбережувального середовища, де діти відкриті своїм почуттям, ідеям, думкам, переживанням. Для дитини безумовне прийняття це певний простір для вираження почуттів, у якому дитина не зберігає на самоті свої внутрішні переживання, а відчуває підтримку бути вислуханою і почутою при важких і неприємних переживаннях. Важкі переживання, які є частими проявами у освітньому середовищі, далі детермінують дитячу замкнутість. Творчість стає особливим каналом між зовнішнім і внутрішнім світом дитини, але успішність цього процесу можлива лише коли дитина сама розуміє, що їй важливо/що для неї має значення, а не задля старання отримати схвальну оцінку вчителя. Інакше, це не сприятиме справжньому творчому розвитку і реалізації творчого потенціалу.

Таким чином, для творчого розвитку дитини важливі умови і можливості для самовираження дитини, а не просто виконання творчих завдань заради виконання. Здоров'язбережувальне освітнє середовище сприяє створенню умов (забезпечення безоціночного середовища, відсутність страху самовираження безумовне прийняття), сприятливих для творчого розвитку дитини.

Список використаних джерел:

1. Виноградова В.Є. Вплив середовища розвиток особистості та її творчих здібностей. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №3. Т.1. С. 28–32.
2. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів.ЛьвДУВС, 2022. 158 с.

ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ ТА ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ

Откидач Владислав Сергійович

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

Ткаченко Дмитро 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

З розвитком педагогіки та дитячої фізіології у ХХІ столітті ритмічна гімнастика отримала нове переосмислення. Сучасні підходи акцентують увагу на індивідуалізації занять, впровадженні технологій і глибокому врахуванні психологічних і фізичних потреб дітей. Сьогодні ритмічна гімнастика охоплює не лише традиційні методи, але й інноваційні засоби, спрямовані на розвиток координації, гнучкості й загальної рухової активності.

Збереження та зміцнення здоров'я дітей залишається однією з ключових проблем сучасності. У цьому контексті роль учителя набуває особливої ваги, адже саме він може забезпечити необхідний рівень рухової активності учнів. На сьогодні першочерговим завданням є створення умов для шкільної освіти, яка не шкодить здоров'ю дітей. Хоча підходи до збереження здоров'я школярів багатогранні (харчування, екологія, психологія, гігієна, профілактична медицина тощо), рухова активність є основним фактором, що визначає фізичне благополуччя дітей.

Питання, пов'язані з ритмічною гімнастикою, яка впливає на розвиток координації та гнучкості у дітей, розглядали такі вітчизняні вчені, як І.В. Апрелева та М.С. Пивоваренко, К.С. Гонтаренко та Н.П. Кравчук, Т.В. Іваненко та ін. К.О. Білик розглядала особливості розвитку координаційних здібностей молодших школярів на заняттях оздоровчими видами гімнастики. Н.С. Войнаровська досліджувала розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів засобами ритмічної гімнастики. У навчальному посібнику, авторами якого є Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко та Ю.М. Шевченко розкрито інтеграцію рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку. Проблеми застосування ритмічної гімнастики як складової фітнес-технологій приділили увагу зарубіжні вчені А. Federici, R. Palanca, S. Rodríguez-Sañamero та ін.

На жаль, численні дослідження показують, що з початком навчання в школі загальна рухова активність дітей суттєво знижується. У традиційній формі освітнього процесу на рухову активність залишається лише 10–20% від загального часу, що призводить до зниження життєвого тону і швидкої втомлюваності. Урізноманітнення уроків фізичної культури та залучення інноваційних підходів стає нагальною потребою, адже традиційних занять фізкультурою недостатньо для компенсації дефіциту руху.

Т.В. Іваненко вказує, що **ритмічна гімнастика** – це один із напрямів оздоровчої та розвиваючої гімнастики, що поєднує елементи класичного балету, аеробіки, йоги, народного танцю та диско [4]. Попри різноманітність засобів, основною домінантою залишається саме гімнастика. Завдяки цьому забезпечується широкий спектр оздоровчих і розвиваючих ефектів. Рухи розвивають рухову пам'ять і координаційні здібності. Унікальною ознакою ритмічної гімнастики є танцювальна манера виконання вправ, яка сприяє швидкому пробудженню організму, налаштуванню центральної нервової системи на активний ритм і підготовці до продуктивної діяльності.

Ритмічна гімнастика є комплексом фізичних вправ, які виконуються під музичний супровід і включають танцювальні рухи, гімнастичні елементи та вправи для розвитку координації, гнучкості та інших фізичних якостей. Вона є важливим елементом фізичного виховання, оскільки дозволяє гармонійно поєднувати фізичний і психологічний розвиток.

Вважається, що ритмічна гімнастика є універсальним видом фізичної активності, що базується на гармонійному розвитку фізичних і моторних якостей. Виконання рухів під музику сприяє розвитку координації, гнучкості, ритмічності, а також поліпшує загальний фізичний стан.

Гімнастика, серед інших видів спорту, вирізняється своєю оздоровчою спрямованістю, універсальністю у формуванні гармонійного фізичного розвитку, здорового способу життя і культури рухів. Традиційно під час занять фізичною культурою використовуються вправи без предметів, з предметами, на снарядах або обладнанні. Проте низка факторів, зокрема низький інтерес учнів та недостатнє матеріальне забезпечення закладів загальної середньої освіти, сприяє розвитку нових видів оздоровчої фізичної активності. Серед них особливо популярними є ритмічна гімнастика, аеробіка, атлетична гімнастика, шейпінг, стретчинг, східна та дихальна гімнастика, а також гімнастика для очей.

І. В. Апрелева та М. С. Пивоваренко зазначають, що рухова активність не лише забезпечує виконання м'язової роботи, але й сприяє усвідомленню руху як частини морфологічного організму людини [1]. Це дозволяє особистості досягти вищого рівня культури руху, при якому кожен рух сприймається і усвідомлюється від самого початку. У дітей дошкільного віку, які активно розвивають різноманітні м'язові рухи, формуються спритність, витривалість та наполегливість. Завдяки варіативності психомоторних рухів удосконалюються й інші види діяльності.

Як показав Є. Денисенко в аналізі навчально-методичної літератури, розвиток почуття ритму у дітей шкільного віку нерівномірний і залежить від періодів посиленого росту та сповільнення [3]. Найбільш інтенсивно почуття ритму розвивається у молодшому шкільному віці, менш виражено – у середньому, а в старшому віці може навіть спостерігатися його погіршення. Вивчення цих вікових змін має значне педагогічне значення, адже воно дозволяє визначити оптимальні періоди для розвитку ритмічних здібностей та обрати найбільш ефективні методи їх тренування.

К.С. Гонтаренко та Н.П. Кравчук виділяють кілька етапів у методиці розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку за допомогою ритмічної гімнастики [2]. На підготовчому етапі проводиться оцінка потенційних можливостей дітей, включаючи стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, особливості поведінки і темперамент. На основі цієї інформації створюються комплекси вправ, спрямовані на досягнення поставлених цілей.

Завдяки ритмічній гімнастиці гармонійно розвиваються рухові якості та здібності, зміцнюється здоров'я. Ритмічна гімнастика позитивно впливає на серцево-судинну, нервову системи, опорно-руховий апарат, сприяє формуванню правильної постави, розвитку гнучкості, витривалості, координації, сили, а також музично-рухових здібностей. Особливість ритмічної гімнастики полягає у вихованні естетичного ставлення до рухів та розумінні краси тіла. До того ж, вона підвищує стійкість до простудних захворювань, запобігає м'язовій атрофії, покращує моторну пам'ять та є ефективним засобом профілактики й лікування захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової систем та проблем із хребтом.

Сучасні методики ритмічної гімнастики зосереджуються на:

- індивідуалізації програм відповідно до потреб дітей;
- використанні інтерактивних технологій;
- інтеграції елементів інших систем фізичної активності;
- розвитку емоційного стану та соціальних навичок дітей.

Переваги ритмічної гімнастики для дітей: розвиває основні фізичні якості (гнучкість, витривалість, силу, координацію); виконання вправ під музику покращує настрій, знижує рівень стресу і сприяє підвищенню мотивації до занять; групові заняття сприяють розвитку взаємодії, комунікації та роботи в команді.

Таким чином, сучасні підходи до застосування засобів і методів ритмічної гімнастики орієнтуються на індивідуальні потреби дітей, використання технологій, інтерактивні форми навчання та інтеграцію елементів інших систем фізичної активності. Вони спрямовані на розвиток не лише координації та гнучкості, а й на комплексне здоров'я дитини, її емоційний стан та соціальні навички. Стан дослідження проблеми застосування засобів і методів ритмічної гімнастики для розвитку координації та гнучкості у дітей показує, що це актуальна та перспективна сфера. Використання оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної

культури сприятиме їх емоційній насиченості, підвищить інтерес школярів до занять і позитивно вплине на їхній фізичний та духовний розвиток. Існує значний прогрес у вивченні фізіологічних і психолого-педагогічних аспектів, а також у розвитку методик і технологій для підвищення ефективності занять. Проте, ще залишається багато невирішених питань, зокрема щодо інтеграції технологій, інклюзивного підходу та індивідуалізації програм. Подальші дослідження в цих напрямках дозволять створити більш ефективні системи тренувань, зорієнтовані на всебічний розвиток дітей.

Список використаних джерел:

1. Априєва І. В., Пивоваренко М. С. Роль музично-ритмічної гімнастики у процесі морально-естетичного виховання дітей дошкільного віку. *Духовність особистості : методологія, теорія і практика*. 2020. Вип. 3 (96). С. 17–27.
2. Гонтаренко К. С., Кравчук Н. П. Особливості розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобами ритмічної гімнастики. URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47716/1/SCIENTIFIC>.
3. Денисенко Є. Ритмічна гімнастика як засіб вдосконалення фізичного розвитку підлітків. URL: https://www.researchgate.net/profile/Vasyl-Gorbachuk-/publication/346953925Development_of_modern_systems_for_biomedic.
4. Іваненко Т. В. Можливості ритмічної гімнастики у розвитку особистості URL : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-06/08itvedp.pdf>.

ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Погоріла Віталіна Вадимівна

студентка 1 курсу Спеціальності 016.02 Спеціальна освіта «Корекційна психопедагогіка»

Путров Сергій Юрійович

доктор філософських наук, доцент

Анотація: у статті розглядаються особливості ігрової діяльності дітей старшого дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями та її значення для їхнього розвитку. Проаналізовано теоретичні та практичні аспекти використання гри як корекційного засобу, зокрема її розвивальну, компенсаторну та соціалізуючу функції. Виокремлено специфіку ігрової діяльності, включаючи когнітивні, соціальні, емоційно-вольові та моторні особливості дітей із цієї категорії. Розроблено рекомендації щодо адаптації різних видів ігор (дидактичних, сюжетно-рольових, рухливих, конструктивних, творчих) для дітей з інтелектуальними порушеннями. Наголошено на необхідності індивідуального підходу, підтримки педагога та створення позитивного ігрового середовища.

Ключові слова: ігрова діяльність, інтелектуальні порушення, старший дошкільний вік, корекційна педагогіка, розвиток дитини, адаптація ігор, дидактичні ігри, корекційна робота.

Постановка проблеми. Ігрова діяльність є провідною формою активності дітей дошкільного віку, що сприяє розвитку їхніх когнітивних, емоційно-вольових та соціальних навичок. Для дітей з інтелектуальними порушеннями (ІП) гра набуває особливого значення, оскільки виконує функцію не лише природної активності, а й інструменту корекційно-розвивальної роботи.

Однак проблема організації ігрової діяльності у дітей з ІП має низку невирішених аспектів:

Обмежений репертуар ігор, які здатні ефективно залучити дітей до активності.

Недостатнє використання гри як засобу соціалізації.

Відсутність адаптованих методик для розвитку пізнавальних, комунікативних і моторних навичок через гру.

Актуальність дослідження полягає у необхідності поглиблення розуміння специфіки ігрової діяльності дітей старшого дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями та розробки рекомендацій для її ефективного використання у педагогічній і корекційній практиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями розглядається у працях багатьох українських і зарубіжних учених. Серед них Н. Бабійчук, Н. М. Шевченко, Т. В. Сак, Дж. В. Фрост, Е. Шуберт та А. М. Шмідт.

Українські дослідники (зокрема, Н. М. Шевченко) підкреслюють важливість ігрової діяльності для соціалізації дітей, а також розвитку комунікативних і мовленнєвих навичок. У роботах Т. В. Сак акцентується увага на дидактичних іграх, які сприяють формуванню когнітивних операцій.

Дж. В. Фрост досліджує питання створення інклюзивного ігрового середовища, а Е. Шуберт аналізує корекційний потенціал сюжетно-рольових ігор. Дослідження А. М. Шмідт показують, що інтерактивні технології у дидактичних іграх ефективно розвивають мотивацію, увагу та координацію.

Незважаючи на вагомі результати цих досліджень, залишаються невирішеними питання індивідуалізації ігрових методик та інтеграції їх у систему інклюзивного навчання, що є актуальним напрямом подальших розробок.

Мета статті: аналіз специфіки ігрової діяльності дітей старшого дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями та розробка рекомендацій щодо її адаптації для корекційно-розвивальної роботи.

Для досягнення мети визначено такі **завдання:**

1. Охарактеризувати особливості ігрової діяльності дітей з ІП.
2. Проаналізувати теоретичні та практичні аспекти використання гри як корекційного засобу.
3. Розробити рекомендації щодо адаптації ігрової діяльності відповідно до потреб дітей з ІП.

Виклад основного матеріалу дослідження

1. Специфіка ігрової діяльності дітей з інтелектуальними порушеннями

Ігрова діяльність дітей з ІП характеризується низкою особливостей:

Когнітивні особливості. Діти демонструють обмежений репертуар ігрових дій, труднощі у створенні уявних ситуацій та проблеми з плануванням гри. Часто спостерігається слабе розуміння символів і замінників.

Соціальні аспекти. Через проблеми з комунікацією діти уникають спільних ігор або надають перевагу іграм із дорослими, які допомагають організувати процес. У сюжетно-рольових іграх вони мають труднощі з розподілом і виконанням ролей.

Емоційно-вольові особливості. Низька мотивація, швидка втомлюваність і підвищена чутливість до невдач можуть знижувати інтерес до гри.

Моторні особливості. Недостатній розвиток дрібної моторики та координації обмежує участь у рухливих і конструктивних іграх.

Теоретичні та практичні аспекти використання гри

Гра виконує кілька важливих функцій:

Розвивальна функція. Сприяє формуванню когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення) та емоційної стійкості.

Компенсаторна функція. Дозволяє компенсувати обмеження через імітацію реальних життєвих ситуацій.

Соціалізуюча функція. Навчає взаємодії, співпраці та дотримання соціальних норм.

Практичні аспекти включають адаптацію правил, спрощення завдань, використання наочності та залучення педагогів як фасилітаторів. Інтерактивні ігри та групова взаємодія також показують високу ефективність.

2. Теоретичні та практичні аспекти використання гри як корекційного засобу

Ігрова діяльність є не лише провідною формою активності дітей дошкільного віку, але й ефективним інструментом корекційної роботи для дітей з інтелектуальними порушеннями. Теоретичний аналіз показує, що гра має багатовимірний вплив на розвиток особистості, водночас практичні аспекти її використання спрямовані на адаптацію ігрових форм для задоволення потреб дітей із порушеннями розвитку.

Теоретичні аспекти

Гра як механізм соціалізації та розвитку когнітивних функцій

Відповідно до концепції Л. С. Виготського, гра є провідною діяльністю дошкільного віку, яка сприяє формуванню вищих психічних функцій: мислення, пам'яті, уваги, уяви. У дітей з інтелектуальними порушеннями ці функції розвиваються повільніше, а тому гра виступає ключовим засобом їхньої стимуляції. Через гру дитина може моделювати реальні життєві ситуації, що допомагає їй краще адаптуватися до середовища.

Гра як компенсаційний засіб

Дослідження Н. М. Шевченко та Т. В. Сак підтверджують, що гра виконує компенсаційну функцію, дозволяючи дітям компенсувати обмеження у когнітивній чи соціальній сфері. Наприклад, у рольових іграх діти з ІІ можуть імітувати дії дорослих, засвоюючи нові моделі поведінки, які недоступні їм у реальному житті через обмеження в інтелектуальній чи фізичній сфері.

Роль ігрової мотивації

Теорія мотивації, розроблена Е. Десі, вказує, що гра, яка викликає у дитини інтерес та задоволення, сприяє активнішому залученню до навчального процесу. Це особливо важливо для дітей з ІІ, адже через гру вони можуть подолати страх перед труднощами та отримати позитивний досвід успіху.

Корекційний потенціал різних видів ігор

Дидактичні, сюжетно-рольові, рухливі й конструктивні ігри відіграють різну роль у розвитку дітей з ІІ:

Дидактичні ігри розвивають пізнавальні функції, допомагають у засвоєнні кольорів, форм, чисел.

Сюжетно-рольові ігри сприяють розвитку уяви, комунікативних навичок і моделюванню соціальних ситуацій.

Рухливі ігри покращують координацію, моторні навички та витривалість.

Конструктивні ігри стимулюють розвиток просторового мислення та дрібної моторики.

Теоретичні та практичні аспекти використання гри як корекційного засобу

Ігрова діяльність є не лише провідною формою активності дітей дошкільного віку, але й ефективним інструментом корекційної роботи для дітей з інтелектуальними порушеннями. Теоретичний аналіз показує, що гра має багатовимірний вплив на розвиток особистості, водночас практичні аспекти її використання спрямовані на адаптацію ігрових форм для задоволення потреб дітей із порушеннями розвитку.

Теоретичні аспекти

Гра як механізм соціалізації та розвитку когнітивних функцій

Відповідно до концепції Л. С. Виготського, гра є провідною діяльністю дошкільного віку, яка сприяє формуванню вищих психічних функцій: мислення, пам'яті, уваги, уяви. У дітей з інтелектуальними порушеннями ці функції розвиваються повільніше, а тому гра виступає ключовим засобом їхньої стимуляції. Через гру дитина може моделювати реальні життєві ситуації, що допомагає їй краще адаптуватися до середовища.

Гра як компенсаційний засіб

Дослідження Н. М. Шевченко та Т. В. Сак підтверджують, що гра виконує компенсаційну функцію, дозволяючи дітям компенсувати обмеження у когнітивній чи соціальній сфері. Наприклад, у рольових іграх діти з ІІ можуть імітувати дії дорослих, засвоюючи нові моделі поведінки, які недоступні їм у реальному житті через обмеження в інтелектуальній чи фізичній сфері.

Роль ігрової мотивації

Теорія мотивації, розроблена Е. Десі, вказує, що гра, яка викликає у дитини інтерес та задоволення, сприяє активнішому залученню до навчального процесу. Це особливо важливо для дітей з ІП, адже через гру вони можуть подолати страх перед труднощами та отримати позитивний досвід успіху.

Корекційний потенціал різних видів ігор

Дидактичні, сюжетно-рольові, рухливі й конструктивні ігри відіграють різну роль у розвитку дітей з ІП:

Дидактичні ігри розвивають пізнавальні функції, допомагають у засвоєнні кольорів, форм, чисел.

Сюжетно-рольові ігри сприяють розвитку уяви, комунікативних навичок і моделюванню соціальних ситуацій.

Рухливі ігри покращують координацію, моторні навички та витривалість.

Конструктивні ігри стимулюють розвиток просторового мислення та дрібної моторики.

3. Рекомендації щодо адаптації ігрової діяльності

Дидактичні ігри. Спрощення завдань, використання яскравих наочних матеріалів, інтерактивних технологій та багаторазове повторення дій.

Сюжетно-рольові ігри. Використання коротких і простих сюжетів, підтримка ролей педагогом та інтеграція реальних життєвих ситуацій.

Рухливі ігри. Спрощення правил, введення простих рухів, організація ігрового простору з урахуванням фізичних можливостей дитини.

Конструктивні ігри. Поетапність виконання завдань, демонстрація прикладів та використання великих і простих у роботі матеріалів.

Творчі ігри. Виконання нескладних завдань, індивідуалізація творчих проєктів та створення атмосфери заохочення.

Висновки. Ігрова діяльність є універсальним інструментом для розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями. Її ефективність залежить від індивідуального підходу, адаптації до потреб дитини та залучення педагога.

Гра сприяє стимуляції когнітивних процесів, розвитку соціальних і комунікативних навичок, а також емоційному благополуччю. Перспективи подальших досліджень включають розробку спеціалізованих програм та інтеграцію ігрових методик у систему інклюзивного навчання.

Таким чином, гра виконує не лише розважальну, але й розвивальну, соціальну та корекційну функції, створюючи умови для гармонійного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями та їх інтеграції у суспільство.

Список використаних джерел:

1. Бабійчук Н. В. Ігрова діяльність як засіб корекційного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями // Корекційна педагогіка і спеціальна психологія. – 2019. – №3. – С. 45–52.
2. Шевченко Н. М. Роль ігрової діяльності у соціалізації дітей з особливими освітніми потребами // Освіта і педагогічна наука. – 2020. – №4. – С. 75–81.
3. Сак Т. В. Дидактичні ігри в системі корекційної роботи з дітьми дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями // Сучасна дошкільна освіта: теорія і практика. – 2021. – №2. – С. 12–18.
4. Frost J. L. Play and Child Development. – Upper Saddle River, NJ: Pearson, 2012. – 472 p.
5. Schubert E. Role-Playing Games as a Tool for Social Skills Development in Children with Intellectual Disabilities // Journal of Developmental Disabilities. – 2018. – Vol. 25, №3. – P. 150–161.
6. Schmidt A. M. Digital Educational Games for Children with Intellectual Disabilities: Cognitive and Social Impacts // Educational Technology Research and Development. – 2020. – Vol. 68, №5. – P. 1321–1335.
7. Виготський Л. С. Уява і творчість у дитячому віці. – Київ: Радянська школа, 1991. – 152 с.

8. Ілляшенко Т. Г. Сюжетно-рольові ігри як засіб корекції комунікативних навичок у дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями // Корекційна педагогіка. – 2022. – №1. – С. 33–41.
9. Державний стандарт дошкільної освіти України: затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 січня 2021 р. №33. – Київ: Міністерство освіти і науки України, 2021.
10. Усанова О. А. Інклюзивне навчання та розвиток ігрової діяльності у дітей із затримкою психічного розвитку // Інклюзивна освіта в Україні: виклики та перспективи. – 2021. – №2. – С. 54–63.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ ДЛЯ ЗРОСТАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ ОДНОБОРЦІВ 16-18 РОКІВ

Пономарьов Валентин Олександрович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет

Сімаченко Софія Олександрівна

студентка факультету фізичного виховання Запорізький національний університет

У тезах розкрита актуальна науково-практична проблема у сучасній вітчизняній теорії і практики підготовки одноборців, це проблема впливу занять атлетичною гімнастикою для зростання швидкісно-силових показників одноборців 16-18 років.

У сучасному світі, на тлі зростання автоматизації та комп'ютеризації, стає дедалі більш відчутними наслідки малорухливого способу життя. Атлетична гімнастика може виступати як самостійний вид фізичної культури, так і ефективний допоміжний інструмент для розвитку специфічних швидкісно-силових якостей та силової витривалості. [4, с.12]

Необхідно розглядати вправи з обтяженням як засіб всебічного розвитку атлета, що сприяє успіхам в інших видах спорту. Заняття в тренажерному залі сприяють міцнішим та щільнішим кісткам, забезпечуючи компактне зміцнення ділянок прикріплення сухожиль до кісток. [5, с.10]

Для одноборців атлетична гімнастика має кілька переваг:

1. Можливість тренуватися чоловіків та жінок різного віку та рівня фізичної підготовки.
2. Тренуватися з обтяженнями можна на будь-якому рівні підготовленості, а також повертатися до занять після перерв.
3. Розроблена велика кількість програм і систем, що дозволяють тренуватися за індивідуальним планом.
4. Тренувальне навантаження легко дозується за допомогою ваги обтяження, кількості повторень, частоти тренувань, темпу та режиму роботи.
5. Можливість займатися атлетизмом за власним графіком.
6. У тренуваннях з обтяженням можна використовувати вправи для розвитку швидкості, гнучкості, спритності, витривалості та інших якостей.
7. Тренування у тренажерному залі може використовуватися для досягнення різноманітних цілей, від оздоровлення до участі в змаганнях, використовуючи одне обладнання та методики з різними дозами навантаження.
8. Можливість займатися атлетизмом в будь-яких умовах, включаючи дім, зал, кімнату гуртожитку, ліс, річку, спортивний майданчик і т. д. [1, с.22]

У одноборствах швидкісно-силові рухи виконуються досить часто. В основному це стрибки, удари, гра на випередження. До швидкісних і швидкісно-силових рухах відносяться також прискорення і ривки на короткі відстані, після яких відбувається удар, чи будь-яка інша технічна дія. [2, с.37]

Для розвитку швидкісних якостей у одноборців 16-18 років рекомендується використати засобів атлетичної гімнастики, які необхідно робити тричі на тиждень. Кількість

повторень в одній серії може бути від 15 до 20. У ході одного тренування можна виконувати до 3-4 серій.

Метою даної роботи було вивчення впливу занять атлетичною гімнастикою для зростання швидко-силових показників одноборців 16-18 років.

Тести для визначення рівня швидкості одноборців 16-18 років: кількість ударів руками по важкій груші за 1 хв; кількість ударів ногами по важкій груші за 1 хв; кількість ударів руками по лапам за 1 хв.

Тести для визначення сили удару: прямий удар рукою по «Кік-тестеру» № 6 (кг); прямий удар ногою по «Кік-тестеру» № 6 (кг).

Експериментальне дослідження було проведено в два етапи. Поставлені завдання вирішувалися в природних умовах тренувального процесу. Для проведення дослідження були відібрані дві групи, експериментальна та контрольна, у кількості 15 осіб відповідно у кожній групі, вік одноборців 16-18 років.

Спортсмени експериментальної групи, поряд із загальноприйнятою програмою тренувальних занять, додатково три рази на тиждень виконували спеціальні комплекси вправ атлетичної гімнастики.

1. жим штанги під кутом 45 градусів - 3х15-20;
2. жим штанги стоячи - 3х15-20;
3. тяга Т-штанги - 3х15-20;
4. згинання рук зі штангою - 3х15-20;
5. зведення рук у кросовері - 3х15-20;
6. жим гантелей сидяче - 3х15-20;
7. присідання зі штангою - 3х15-20;
8. випади з гантелями - 3х15-20.

Як видно з представлених даних на початку експериментальних досліджень у обстежуваних спортсменів реєструвалися досить прийнятні величини досліджуваних показників.

Так, обстежувані одноборці виконували дари руками по важкій груші: у експериментальній групі $62,64 \pm 1,76$ р., у контрольній групі $63,54 \pm 1,66$ р. У даному тесті на початку дослідження не було виявлено достовірних розбіжностей ($t = 1,25$).

Результат ударів ногами по важкій груші складав: у експериментальній групі $51,41 \pm 1,80$ р., у контрольній групі $51,31 \pm 1,70$ р. У даному тесті на початку дослідження не було виявлено достовірних розбіжностей ($t = 1,31$).

Результат ударів руками по лапі склав: у експериментальній групі $50,73 \pm 1,86$ р., у контрольній групі $51,53 \pm 1,76$ р. У даному тесті на початку дослідження не було виявлено достовірних розбіжностей ($t = 1,48$).

Результат прямого удару рукою по «Кік-тестеру» № 6 складав: у експериментальній групі $25,41 \pm 1,76$ кг., у контрольній групі $26,11 \pm 1,45$ кг. У даному тесті на початку дослідження не було виявлено достовірних розбіжностей ($t = 1,46$).

Результат прямого удару ногою по «Кік-тестеру» № 6 склав: у експериментальній групі $45,34 \pm 1,33$ кг., у контрольній групі $46,14 \pm 1,71$ кг. У даному тесті на початку дослідження не було виявлено достовірних розбіжностей ($t = 1,56$).

Цікава картина була зареєстрована нами при аналізі досліджуваних параметрів в кінці експерименту.

Так, обстежувані одноборці виконували дари руками по важкій груші: у експериментальній групі $70,41 \pm 1,11$ р., у контрольній групі $65,19 \pm 1,12$ р. У даному тесті в кінці дослідження були виявлені достовірні розбіжності ($t = 3,11$).

Результат ударів ногами по важкій груші складав: у експериментальній групі $60,11 \pm 1,89$ р., у контрольній групі $53,21 \pm 1,33$ р. У даному тесті в кінці дослідження були виявлені достовірні розбіжності ($t = 2,99$).

Результат ударів руками по лапі склав: у експериментальній групі $61,17 \pm 1,16$ р., у контрольній групі $54,13 \pm 1,26$ р. У даному тесті в кінці дослідження були виявлені достовірні розбіжності ($t = 3,18$).

Результат прямого удару рукою по «Кік-тестеру» № 6 склав: у експериментальній групі $34,18 \pm 1,88$ кг., у контрольній групі $28,12 \pm 1,67$ кг. У даному тесті в кінці дослідження були виявлені достовірні розбіжності ($t = 3,23$).

Результат прямого удару ногою по «Кік-тестеру» № 6 склав: у експериментальній групі $54,24 \pm 1,55$ кг, у контрольній групі $49,24 \pm 1,75$ кг. У даному тесті в кінці дослідження були виявлені достовірні розбіжності ($t = 3,26$).

Таким чином, наведені дані переконливо свідчать про безумовно позитивний вплив застосування у тренувальному процесі спортсменів 16-18 років, які займаються одноборствами, комплексів атлетичної гімнастики, які сприяють зростанню швидкісно-силових показників. Отримані матеріали можуть бути використані тренерами-викладачами з одноборств у тренувальному процесі одноборців 16-18 років.

Список використаних джерел:

1. Войтенко С.М., Совик Л. А. Атлетична гімнастика без приладів.- Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2012.-с. 30
2. Кіндзер Б., Загорбенський Л. Становлення та розвиток одноборств. Спортивна наука України. 2015. No 4. С. 36-42.
3. Мудрик І.П., Федина Н.І., Хабалюк Н.Р. Часові моделі техніки змагальних вправ спортсменів з одноборств на різних етапах спортивної підготовки. Слобожанський науково - спортивний вісник. 2013. No 2. С. 67-71.
4. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально - методичний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2013. – 136 с.
5. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. – 154 с.

ВПЛИВ ХІМІЧНИХ ЧИННИКІВ ДОВКІЛЛЯ НА ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Прибора Наталія Андріївна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хімії, Український державний
університет імені Михайла Драгоманова

Богатиренко Вікторія Альфредівна

кандидат хімічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла
Драгоманова

Світ змінився, Україна наразі переживає надскладний період. Війна принесла руйнування, що вплинули не лише на життя людей, але й на довкілля, залишивши після себе небезпечні хімічні сліди. Вибухи, пожежі, руйнування інфраструктури – усе це спричинило викид величезної кількості токсичних речовин у повітря, воду і ґрунти. І якщо дорослі можуть бодай частково пристосуватися, то діти залишаються найбільш уразливою групою, яка страждає як фізично, так і психологічно. Усвідомити це, аби відповідально навчати школярів з дитинства піклуватись про здоров'я, має кожен здобувач вищої педагогічної освіти.

Забруднене повітря стало серйозною загрозою. Частинки токсичних сполук потрапляють у легені, спричиняючи хронічні захворювання дихальної системи. Вода, що раніше могла бути відносно безпечною, нині змішана з речовинами, які витікають із пошкоджених промислових ємностей підприємств і складів. Найбільш небезпечними забруднювачами вважають важкі метали через їх токсичність і стійкість у довкіллі. Велика увага науковців наразі приділяється розробці економічно ефективних та екологічно

безпечних адсорбентів, а також їх хімічним модифікаціям, що підвищують ефективність видалення важких металів з ґрунтових та стічних вод. Для знешкодження йонів металічних елементів останніми роками використовують нові технології, зокрема, сорбцію на матеріалах натурального походження з відновлювальної сировини. Проте нові способи рідко застосовують на індустріальному (промисловому) рівні.

Не тільки води, а й ґрунти також забруднені залишками вибухових речовин, отруйними газами та паливно-мастильними матеріалами, які проникли в екосистему. Це означає, що навіть продукти харчування можуть містити шкідливі домішки.

Особливо тривожним є той факт, що такі токсичні речовини можуть не лише безпосередньо шкодити здоров'ю, а й накопичуватись у дитячих організмах, спричиняючи тривалі негативні ефекти. Від алергічних реакцій до неврологічних порушень – наслідки можуть бути різноманітними, а їх масштаби стануть відомими лише через роки. Окрім цього, постійний стрес і страх, які переживають діти, ще більше послаблюють їхній імунітет, роблячи їх вразливими до різних захворювань.

Що ж можна зробити? Освіта і поінформованість стають ключовими елементами захисту. Дітей необхідно навчати екологічної безпеки, розповідати їм про можливі загрози та способи мінімізації впливу токсинів. Наприклад, важливо пояснювати їм небезпеку спалювання пластикових відходів, оскільки це призводить до викиду діоксинів – високотоксичних речовин, що можуть спричиняти захворювання дихальної системи та онкологічні хвороби. Також слід привчати дітей мити фрукти та овочі перед вживанням, адже на їхній поверхні можуть залишатися залишки пестицидів, що негативно впливають на організм. Іншим важливим прикладом є використання альтернативних матеріалів у повсякденному житті – наприклад, скляних або металевих пляшок замість пластикових, щоб уникати шкідливих речовин, які можуть потрапити у воду під час тривалого зберігання. У реаліях сьогодення критично важливими є знання із запобігання отруєння токсичними газами, що у надвеликій кількості містяться в атмосфері українських міст, ураження білим фосфором тощо. Елементарні хімічні знання, обізнаність із властивостями речовин атмосфери, ґрунтів, повітря сприятимуть збереженню життя.

На уроках хімії екологічне виховання та здоров'язбережувальна культура можуть інтегруватися через вивчення конкретних тем [1]. Наприклад, під час вивчення теми "Кислоти та основи" можна проводити експерименти з визначення рН води з різних джерел, аналізуючи їхню придатність для споживання. У темі "Органічні сполуки" корисним буде дослідження жирів, вуглеводів та білків, що дозволить здобувачам освіти оцінювати харчові продукти та їхній вплив на організм. Вивчення "Окисно-відновних реакцій" можна пов'язати з механізмом очищення води та її фільтрації. У рамках теми "Екологічна хімія" школярі можуть досліджувати рівень забруднення повітря, води, ґрунтів у своїй місцевості, проводити дослід з видалення шкідливих домішок із води. Тож потенціал просвітництва і базових предметних знань являє першочергову умову реалізації відповідної змістової лінії в освіті [2].

Не менш важливо підвищувати рівень контролю за якістю води, повітря та продуктів харчування, аби хоча б частково зменшити ризики. Вживання якісних води та їжі – запорука поліпшення здоров'я. Медичний догляд і психологічна підтримка для дітей, які живуть у районах бойових дій або поблизу них, є критично необхідними, адже наслідки війни не лише в забрудненому середовищі, а й у дитячій свідомості.

Війна не лише забирає життя, а й залишає невидимий, але небезпечний слід у природі, який може тривало отруювати майбутні покоління. Саме тому так важливо вже зараз замислитися над тим, як мінімізувати цей вплив, як допомогти дітям, як не допустити катастрофічних екологічних наслідків у майбутньому. Це виклик для всіх нас, і його не можна ігнорувати.

Список використаних джерел:

1. ХІМІЯ. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів (Програма затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804). URL:

<https://imzo.gov.ua/osvita/zagalno-serednya-osvita-2/navchalni-prohramy-5-9-klasy-naskrizni-zmistovi-liniji/himiya-naskrizni-zmistovi-liniji/> (дата звернення: 20.02.2025).

2. ХІМІЯ. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти (Програма затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України № 1407 від 23.10.2017 р.). URL: <https://osvita.ua/school/program/program-10-11/58907/> (дата звернення: 20.02.2025).

РОЛЬ ПРИРОДНИЧО-МАТЕМАТИЧНОЇ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ

Прибора Олексій Васильович

учитель хімії, керівник гуртка Ліцею «Домінанта» Дніпровського району м. Києва.

Прибора Артем Олексійович

здобувач освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сучасний світ ставить перед людством безліч викликів, пов'язаних із здоров'ям і довкіллям. Вплив екологічних чинників, зміни у способі життя, поширення хронічних захворювань потребують підвищеної уваги до питань здоров'язбереження. Важливу роль у цьому процесі відіграє природничо-математична освіта, яка формує не лише знання, а й практичні навички збереження здоров'я та відповідального ставлення до довкілля.

Фізика, хімія, біологія та математика дають можливість глибше розуміти механізми функціонування людського організму, взаємозв'язок між навколишнім середовищем і здоров'ям. Наприклад, знання з біології допомагають усвідомити важливість збалансованого харчування, фізичної активності та профілактики захворювань. Хімія розкриває вплив різних речовин на організм, що дає можливість обирати безпечні харчові продукти та засоби побутової хімії [2]. Наприклад, розуміння структури та властивостей жирів і вуглеводів дозволяє аналізувати склад продуктів і уникати надмірного споживання трансжирів або штучних підсолоджувачів. Також знання про рН-реакцію шлунку та кишківника допомагає вибирати продукти, що не спричиняють кислотного дисбалансу та проблем із травленням. Крім того, дослідження в хімії дозволяють оцінювати якість питної води за вмістом нітратів, важких металів та інших шкідливих домішок.

Широкі можливості відкривають для цього гурткові заняття, приміром «Прикладна хімія». На заняттях гуртка школярі знайомляться з властивостями і характеристиками речовин, що оточують їх у повсякденному житті, а також навчаються безпечного поводження з ними, усвідомленого ставлення до екологічних проблем. Учасники гуртка здобувають навички оцінювати вплив хімічної промисловості та господарської діяльності на здоров'я людини і довкілля, що сприятиме формуванню цілісного уявлення про єдність природного і техногенного світу.

Природничою наукою є і фізика. Саме вона пояснює основи ергономіки та механіку руху, що важливо для запобігання травмам і підтримки фізичного здоров'я. Математика, у свою чергу, дозволяє аналізувати статистичні дані про захворюваність, прогнозувати ризики та приймати обґрунтовані рішення щодо здорового способу життя [1]. Наприклад, знання з математичної статистики допомагають аналізувати ефективність медичних препаратів, визначати середні показники споживання калорій та індексу маси тіла. Математика також відіграє роль у розрахунку дозування ліків, що є критично важливим для уникнення передозування або недостатньої ефективності лікування. Окрім цього, математика допомагає аналізувати тенденції у сфері охорони здоров'я. Наприклад, використання математичного моделювання дозволяє прогнозувати поширення інфекційних захворювань, визначати оптимальні стратегії вакцинації, аналізувати результати медичних досліджень. Завдяки знанням з математичного аналізу можна ефективно інтерпретувати дані про вміст корисних і шкідливих речовин у продуктах харчування, порівнювати рівень забруднення навколишнього середовища та оцінювати його вплив на здоров'я населення.

Одним із важливих аспектів формування здоров'язбережувальної культури є екологічне виховання, що тісно пов'язане з природничими науками. Усвідомлення ролі екологічних факторів у збереженні здоров'я мотивує до дбайливого ставлення до природи, зменшення використання шкідливих матеріалів, економного споживання ресурсів. Так, знання про хімічний склад засобів побутової хімії допомагають уникати токсичних речовин, що можуть спричинити алергію чи проблеми з дихальною системою.

У закладах освіти важливо впроваджувати міждисциплінарні підходи, що поєднують теоретичні знання із практичною діяльністю. Лабораторні дослідження, експерименти, участь у наукових проєктах і екологічних акціях допомагають здобувачам освіти не лише запам'ятовувати інформацію, а й застосовувати її в реальному житті. Наприклад, експерименти з визначення вмісту вітаміну С у фруктах допомагають учням/ученицям краще розуміти харчову цінність продуктів. Практичні заняття з вимірювання рівня забруднення повітря або води дозволяють усвідомити екологічні ризики та їхній вплив на здоров'я.

Отже, природничо-математична освіта є важливим інструментом у формуванні здоров'язбережувальної культури. Вона дає змогу не лише отримувати знання, а й використовувати їх для прийняття обґрунтованих рішень у повсякденному житті. Завдяки цьому людина стає більш свідомою, відповідальною та готовою до викликів сучасного світу.

Список використаних джерел:

1. МАТЕМАТИКА 5–9 класи. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. URL: <https://imzo.gov.ua/osvita/zagalno-serednya-osvita-2/navchalni-prohramy-5-9-klasy-naskrizni-zmistovi-liniji/matematyka-naskrizni-zmistovi-liniji/> (дата звернення: 20.02.2025).

2. ХІМІЯ. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів (Програма затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804). URL: <https://imzo.gov.ua/osvita/zagalno-serednya-osvita-2/navchalni-prohramy-5-9-klasy-naskrizni-zmistovi-liniji/himiya-naskrizni-zmistovi-liniji/> (дата звернення: 20.02.2025).

МЕТОДОЛОГІЯ ВИКЛАДАННЯ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ «БІОХІМІЯ» ТА «БІОХІМІЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» У КОЛЕДЖІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Пріяткіна Наталія Володимирівна

викладач у Відокремленому структурному підрозділі «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»

Захарчук Любов Ярославівна

викладач у Відокремленому структурному підрозділі «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»

Останнім часом питання викладання складного наукового матеріалу з біохімічною складовою набуває все більшої актуальності, особливо для студентів профільних вищих та передвищих фахових закладів освіти, адже їхня професійна діяльність безпосередньо пов'язана із амбасадорством у рекламі активного фізичного здоров'я та здорового способу життя. На сучасному етапі вивчення освітніх компонентів у студентів спостерігається невміння раціонально організовувати свій час, невміння самостійно опрацьовувати навчальний теоретичний матеріал у повному обсязі та проводити аналіз та синтез знань із різних навчальних дисциплін. Відповідно, оскільки для сучасних здобувачів освіти притаманне повільне та неповноцінне засвоєння навчальної теоретичної інформації, бо сучасність створює стресові ситуації, психофізіологічне напруження та психічне перенавантаження здобувачі освіти повинні бути вмотивовані отримати не просто базові знання, а бути кваліфікованими фахівцями з фізичної культури і спорту.

Сучасні дослідники методології викладання роблять акцент на організації та застосуванні нестандартних лекційно-практичних, семінарських занять; індивідуалізації засобів навчання; проблемно-орієнтованого навчання; науково-експериментального навчання при вивченні нового матеріалу; розробці нової системи контролю оцінки знань; застосуванні комп'ютерних, мультимедійних технологій; навчально-методичної продукції нового покоління та відповідно до Закону України «Про вищу освіту» [1,3,4,5,6].

Відповідно для студентів коледжу фізичного виховання спеціальності 017/Фізична культура і спорт освітні компоненти «Біохімія» та «Біохімія м'язової діяльності» є одними з базових елементів професійної підготовки і мають важливе значення з кількох аспектів. Зокрема, знання біохімічних особливостей протікання метаболічних процесів в організмі дозволяє краще розуміти зміни в організмі на біохімічному рівні у процесі тренування, адаптації та відпочинку, що є важливим для створення ефективної тренувальної програми та попередження ефектів перевтомлення та травматизму. Також, знання про біохімічні аспекти впливу вживання окремих функціональних речовин, що містяться у продуктах харчування дозволяє студентам розуміти, як запобігти ефектам незасвоювання поживних речовин, і, відповідно, покращити ефективність ферментного перетравлення і засвоєння функціональних речовин. Розуміння біохімічних процесів, таких як вуглеводний обмін, білковий обмін, ліпідний обмін, особливості керування і використання процесами виникнення «ацидозу», «суперкомпенсації» допомагає студентам оптимізувати свої тренування та досягнути кращих спортивних результатів, або вміти застосовувати ці знання у своїй професійній діяльності. Все це у цілому сприяє вирішенню головного завдання фізичної культури і спорту – оптимізації рівня здоров'я і досягнення високого професійного рівня з обраної спеціальності.

Серед класичних методів викладання освітніх компонентів «Біохімія» та «Біохімія м'язової діяльності» нами використовуються лекція, практичні заняття та семінарські заняття. Лекційна складова подання навчального матеріалу на сучасному етапі використовується у сучасній педагогіці як основний концептуальний монологічний метод донесення навчального матеріалу, організаційний компонент у навчальній діяльності [2, 4, 5]. Але, виходячи з сучасних реалій, класичні лекції, як такі, не дозволяють легко засвоювати сучасним здобувачам освіти складний матеріал, що подається при вивченні біохімії речовин, біоенергетичних процесів в організмі тощо.

Оскільки для студентів ФМБ (3 курс) та першого бакалаврського рівня (1 курс) у навчальному закладі згідно Навчальної Програми освітніх компонентів «Біохімія» та «Біохімія м'язової діяльності» у розподілі годин не передбачено практичних занять через відсутність біохімічної лабораторії, нами застосовуються як традиційні форми лекцій так і нетрадиційні. Зокрема, при вивченні навчального матеріалу, а саме тем «Біохімія вуглеводів, ліпідів, білків», використовуються такі нетрадиційні форми навчання як «Лекція – круглий стіл» або «Проблемна лекція» на якій викладач пропонує здобувачам освіти підготуватися до заняття-лекції, попередньо з'ясувавши, у яких продуктах харчування міститься дана хімічна речовина, що вивчається, та яку енергетичну цінність вона становить для організму людини. При проведенні такого типу лекційних занять здобувачі освіти є більш зацікавленими у визначенні ролі харчових продуктів у своєму денному раціоні, оскільки викладач робить детальний аналіз впливу окремої органічної сполуки на функціонування організму, окремих біохімічних перетворень та рівень здоров'я, а саме на фізичний стан організму. Студенти активізуються на таких заняттях, особливо, коли на лекції відбувається візуалізація органічних та неорганічних речовин у продуктах харчування і тоді частина лекції перетворюється на інтерактивний брифінг – «Назва продукту харчування, що містить найбільше рослинного або тваринного білка, цукру, рослинних або тваринних жирів, тощо».

При вивченні освітнього компоненту «Біохімія м'язової діяльності» використовуємо більший діапазон нетрадиційних лекцій, додаючи до вище перерахованих – Лекції-екскурсії та Лекції-брейнстормінг. Лекція-екскурсія використовується як останнє заняття з трьох і є практичною складовою при вивченні теми «Біохімічні основи раціонального харчування» для демонстрації продуктів харчування безпосередньо у магазині, де визначається на

практиці підбір продуктів у харчовому кошику з метою схуднення, підтримання маси тіла або набору ваги. Під час екскурсії акцентується увага на функціональній ролі вмісту органічних і неорганічних речовин у продуктах, що дає змогу здобувачам освіти згодом самостійно, відповідно до заданого завдання, сформулювати свій кошик із індивідуальним добовим набором продуктів — це домашнє завдання, яке студенти мають виконати та представити у вигляді фотозвітів.

Лекція-брейнстормінг або «мозковий штурм» активно використовується нами при вивченні тем, присвячених обмінним процесам в організмі з освітнього компоненту «Біохімія». Наприклад при вивченні теми «Гомеостаз організму і рН середовища» застосовується інтерактивне опитування студентів із знання кислих та лужних речовин, наявності у нашому організмі місць із різними рН. І найцікавіше починається, коли пропонується студентам визначити, який вплив на організм здійснюють сучасні популярні газовані солодкі напої та енергетики після ретельного аналізу їх вмісту та складових. Пропонуємо студентам чітко проаналізувати вплив цих напоїв на рН середовища травного тракту і можливості ШКТ під час їхнього вживання розщеплювати та всмоктувати з кишківника основні поживні речовини з продуктів харчування. Обов'язково робиться акцент на аналізі впливу речовин, що змінюють рН травного тракту та ролі у можливості отримувати корисні речовини для здоров'я з продуктів харчування у фізично активних людей. Одне заняття з теми «Біохімічні основи раціонального харчування» перед лекцією-екскурсією є саме «мозковим штурмом» з метою проведення аналізу користі вживання окремих напоїв, вітамінних добавок, енергетиків та БАДів і взаємодії окремих продуктів та їх взаємного споживання з точки зору зміни рН середовища. Студенти визначають найбільш оптимальний склад добового раціону харчування з функціональної точки значущості для виконання активної фізичної роботи. Під час застосування такої форми викладання заохочуємо здобувачів освіти висловлювати різні думки, що в результаті загального обговорення стимулює усіх до розвитку аналітичного мислення та вміння використовувати знання з різних навчальних освітніх компонентів.

Окрім класичних форм викладання у вигляді традиційних та нетрадиційних видів лекцій ми активно використовуємо форми дистанційного навчання, зокрема це платформи Classroom та MOODLE, - де розміщені усі лекції, посилання на тестові роботи, відео та завдання для виконання студентами з інструкціями по підготовці і навчальними матеріалами. Окрім цієї платформи для підготовки студентів до лекцій, семінарів та брифінгів використовуємо платформи <https://learningapps.org/login.php>, <https://app.wizer.me/>, <https://app.edcafe.ai/me/>, <https://www.liveworksheets.com/>.

Оскільки набуття професійних компетенцій у сучасного студента є ускладненим через психологічну складову, то урізноманітнення форм подачі навчального матеріалу дозволяє покращити рівень сприйняття навчального матеріалу та сприяє формуванню у студентів умінь, компетенцій та дозволяє набутти практичних умінь і навичок. Також стимулює до аналізу теоретичного матеріалу, що стосується біохімічних особливостей функціонування організму через розуміння впливу їжі та її компонентів на роботу основних фізіологічних систем організму, усвідомлення значення функціонального харчування для збереження і зміцнення здоров'я, високої працездатності, як важливої складової здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Бистрова Ю. В. (2022). Інноваційні методи навчання у вищій школі України. *Право та інноваційне суспільство*, (1 (4), 27–33. вилучено із <https://www.apir.org.ua/index.php/lais/article/view/258>
2. Мачинська Н.І., Стельмах С.С. Сучасні форми організації навчального процесу у вищій школі: навчально-методичний посібник / – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. –180 с.
3. Скрипник І.М., Сорокіна С.І., Шевченко Т.І. [та ін.]. Кейс-метод як приклад інтерактивного навчання студентів-медиків клінічним дисциплінам. Вища освіта України. Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». 2012. Т. 1. № 1 (Дод. 3). с. 372–377.

4. Сікорський П.І. До проблеми класифікації методів навчання. Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. - 2003. Вип. 17. С. 89–98.
5. Стинська В. В. Методика викладання у вищій школі : навч. посіб. / В. В. Стинська. - Івано-Франківськ, 2022. - 180 с.
6. <http://www.mon.gov.ua/> – Міністерство освіти та науки України - офіційний сайт.

МОЖЛИВОСТІ ЕКОТЕРАПІЇ В ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Пугачова Ірина Ярославівна

завідувач відділу сільського господарства Полтавського обласного еколого-натуралістичний центру учнівської молоді

Анотація. Стаття висвітлює можливості екотерапії в закладах позашкільної освіти як засобу збереження та відновлення фізичного й психоемоційного стану дітей в умовах сьогодення. Розглянуто основні напрями природотерапії та їхнє практичне застосування для подолання стресу та зміцнення здоров'я вихованців.

Ключові слова: безпечне освітнє середовище, заклад позашкільної освіти, ментальне здоров'я, емоційний стан, реабілітаційна педагогіка, природотерапія, пет-терапія, гарденотерапія, ландшафтотерапія, лісотерапія, Полтавський обласний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді, матеріально-технічна база, дослідницька робота, соціалізація, адаптація, благополуччя.

Сучасні проблеми (війна, постійні тривоги, втрата рідних і друзів, зміна місця проживання) можуть негативно позначитися на самопочутті як дорослих, так і дітей. Дистанційне навчання, пов'язане з карантинними обмеженнями, призвело до збільшення часу, який діти проводять перед гаджетами, що теж негативно впливає на їх фізичне та ментальне здоров'я. Тому сучасні заклади освіти повинні не лише забезпечувати безпечне освітнє середовище, але і впроваджувати технології та методи, які допомагають відновити емоційний стан дітей, відволікти їх від негативних впливів навколишнього середовища, а також сприяти адаптації до соціальних умов і підтримувати їхнє психологічне та фізичне здоров'я.

В умовах воєнного конфлікту заклади позашкільної освіти не лише виконують освітні та виховні завдання, але і грають ключову роль у важливій соціальній та здоров'язбережувальній сферах, впроваджуючи основи реабілітаційної педагогіки.

Актуальним в цьому контексті є розробка ефективних методів педагогічної терапії, корекції, компенсації, ігротерапії та уроків на природі. Ці заходи спрямовані на збереження та відновлення фізичного, психічного, морального та духовного здоров'я дітей, а також на захист їх від стресогенних впливів, що виникають в умовах конфлікту. Для вирішення цих проблем і використовують природотерапію. [3]

Природотерапія - це не тільки оздоровчий вплив на організм людини засобами природи, а й сукупність народних знань, прийомів і методів використання лікувальних чинників природи для профілактики і лікування захворювань, для підтримки і зміцнення здоров'я. [3]

Екотерапія об'єднує в себе кілька напрямків, які використовуються досить давно в різних країнах. Серед них пет-терапія, гарденотерапія, ландшафтотерапія, відеоекологія, лісотерапія та інші. [5]

Пет-терапія (від англ. pet – „домашня тварина, улюбленець”), зоотерапія або анімалотерапія – це використання тварин при лікуванні та профілактиці різних захворювань, зокрема проблем з серцево-судинною системою, а також психічних розладів. Як показали дослідження, тварини позитивно впливають на стан людей, що мають аутизм, емоційні порушення, посттравматичний синдром, шизофренію, депресію або шкідливі звички. [1]

Гарденотерапія - це особливий напрям реабілітації за допомогою заохочення людей до роботи з рослинами. Назва говорить сама за себе: garden therapy (анг.) – лікування садом.

Працюючи з рослинами, люди відчують себе частиною природи, вчать дбати про неї та про себе. Гарденотерапія має позитивний вплив на соціалізацію та адаптацію. Доглядаючи за рослинами, люди долають замкнутість та радіють життю. Гарденотерапія є однією з найперспективніших технологій у рамках соціальної реабілітації дітей з інвалідністю. [2]

Ландшафтотерапія – це напрямок реабілітації, направлений на одужання людського організму через дію краси природи, пейзажів і лікувальних прогулянок. Цей метод створює відмінний фон для проведення повноцінного психотерапевтичного сеансу і усуває психічний дискомфорт. [5]

Лісотерапія – це ще одна відома популярна японська практика Shinrin-yoku (або „Лісова терапія”), термін, який дослівно перекладається як „сприйняття лісової атмосфери” або „купання в лісі”. [6]

В Японії лісова терапія сприймається дуже серйозно, а також стає популярною і в інших країнах. Причина проста: прогулянка серед красот природи здійснює на людину заспокійливий, омолоджуючий та відновлювальний вплив. [6]

Потужний ефект природотерапії – відновлення здоров'я через спілкування з природою полягає не тільки в значному поліпшенні фізичного та психічного стану, але й у підвищенні інтелектуальних здібностей дитини. [4]

Природа приваблює дітей, які ще малими тягнуться до яскравої квітки, стежать за рухами пташок, імітують голоси тварин. З віком інтерес до природи стає осмисленим і щоб допомогти дитині утримувати цей зв'язок, необхідно проводити заняття з екології, вивчати природу. Слухати легенди, відгадувати загадки, виконувати різноманітні завдання, дізнаватися нове, знаходити і порівнювати, згадувати і систематизувати, брати участь у рухливих пізнавальних іграх, квестах, майстер-класах серед природи набагато цікавіше.

Тому педагоги Полтавського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді ще до війни, у період дії карантину, почали впроваджувати методи екотерапії у навчання.

Екоцентр має потужну матеріально-технічну базу, представлену колекцією екзотичних і сільськогосподарських тварин, колекцією рослин у лабораторії квітництва та овочівництва та на навчально-дослідних земельних ділянках.

Проводячи заняття, практичні роботи, дослідження на НДТК вихованці отримують величезний позитивний заряд енергії, поліпшують свій настрій, підвищують творчу активність.

Відвідати НДТК, подивитися та безпосередньо взаємодіяти з тваринами, гладити, тримати на руках та годувати їх можуть всі бажаючі.

Велике значення має дослідницька робота в Центрі, яка сприяє розвитку творчої особистості дитини та стимулює учнів до пізнання світу, себе і себе в цьому світі. Саме в цьому контексті і відбувається взаємодія дитини з природою і усвідомлення того, що людина - частина природи і все живе на Землі є однією великою родиною. І саме в цих моментах прослідковується застосування методів екотерапії під час освітнього процесу в нашому закладі.

Заняття гуртків нашого Центру в теплу пору року традиційно проводяться серед природи. Місцем для таких занять є альтанки в плодово-ягідному саду та на ділянці ландшафтного дизайну, які облаштовані місцями для сидіння і столами. У цьому випадку можна проводити аеротерапію та аромотерапію.

Працюючи з рослинами, чи то квітами, чи то з овочами, чи з плодовими культурами, вихованці відчують себе частиною природи, вчать дбати про неї та про себе. Це вже використання методів гарденотерапії або реабілітація за допомогою заохочення до роботи з рослинами.

Така робота має позитивний вплив на соціалізацію та адаптацію. Доглядаючи за рослинами, діти долають замкнутість та просто радіють життю, а це дуже важливий момент у реабілітації. Особливо цей метод найбільше підходить для дітей з інвалідністю, які відвудують центр і є нашими вихованцями. [2]

Відвідувачі розуміють, що природа є основним і невичерпним джерелом здоров'я, сили та творчого натхнення. Це також буде сприяти вихованню екологічної культури.

Серед природи ми виходимо за межі соціальних ролей і починаємо бути самими собою, проявляючи увагу до власних потреб і почуттів. [3]

Методи екотерапії можуть бути платформою для об'єднання громади та сприяти соціальній взаємодії. Це об'єднує людей, розвиває та сприяє формуванню соціальної єдності. Особливо це може бути цінним у теперішніх та у післявоєнних умовах, сприяючи відновленню та зміцненню постраждалих громад.

Крім того, це може надавати підтримку ветеранам, внутрішньо переміщеним особам, дітям, які втратили свої домівки, допомагаючи їм адаптуватися і знаходити нові соціальні зв'язки.

Парки, сади, пришкольні ділянки та інші зелені зони сприяють підвищенню фізичної активності, психологічної релаксації і соціальної згуртованості. І дорослим, і дітям потрібно ставитися до зелених зон як до оазису здоров'я, місця, яке не тільки прикрашає школу, будинок, місто, але і дозволяє усім нам жити в стилі „Wellness” (від англ. be well – „гарне самопочуття” або „благополуччя”, коли людина підтримує себе в здоровому, гармонійному та позитивному стані). [4]

Список використаних джерел:

1. Пет-терапія або як тварини лікують людей – [Електронний ресурс] режим доступу до URL: <https://www.online.ua/guide/pet-terapiya-abo-yak-tvarini-likuyut-lyudey-841554/>
2. Резніченко Ірина, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри виховних технологій та педагогічної творчості, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Ковалик Марина, кандидат філологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Первомайської філії Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова. Використання садотерапії у роботі з дітьми та молоддю з особливими освітніми потребами
3. Технології природотерапії як засіб корекції здоров'я молодших школярів – [Електронний ресурс] режим доступу до URL: http://www.apfn-journal.in.ua/archive/11_2015/39.pdf
4. Трансдисциплінарні підходи до підготовки магістрів освітньо-професійної програми «соціально-психологічна реабілітація»: можливості співпраці кафедр НУБіП при набутті компетенцій з іпо-, апі- та природотерапії – [Електронний ресурс] режим доступу до URL: <https://nubip.edu.ua/node/82175>
5. Що таке екотерапія – [Електронний ресурс] режим доступу до URL: <https://34travel.me/post/ecotherapy-as-a-trend>
6. Як дерева зцілюють людей: унікальна японська практика – [Електронний ресурс] режим доступу до URL: <https://www.epochtimes.com.ua/zdorovyy-sposib-zhyttya/yak-dereva-zcilyuyut-lyudey-unikalna-yaponska-praktyka-127617>

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Пушкар Наталія Борисівна

директор, Комунальний заклад «Куп'янська спеціальна школа» Харківської обласної ради

Ткаченко Світлана Леонідівна

заступник директора з виховної роботи Комунальний заклад «Куп'янська спеціальна школа» Харківської обласної ради

Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, схвалена Указом Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020, закладає основу для розвитку Нової української школи, яка базується на принципах безпеки, здоров'я та психоемоційного комфорту учнів. Це особливо важливо в контексті сучасних викликів, коли наша країна переживає складний період війни та воєнного

стану. У таких обставинах пріоритетними стають питання захисту прав дітей на освіту та здоров'я, а також створення умов для надання якісних освітніх послуг.

Формування безпечного і здорового освітнього середовища вимагає вирішення низки проблем, зокрема, пов'язаних із фізичним, психологічним насильством та булінгом (цькуванням), безвідповідальним використанням Інтернету, непопулярністю серед дітей та підлітків культури здорового харчування, малорухливим способом життя, належним рівнем їх медичного забезпечення, а також загалом несистемним підходом до формування культури здорового та безпечного способу життя у суспільстві. [1].

Створення безпечного та здорового середовища для учнів не лише забезпечує їх фізичне благополуччя, але й стає підґрунтям для виховання патріотизму, сприяючи розвитку не тільки академічних знань, а й здатності до адаптації в умовах постійних змін. Це готує учнів до життя в умовах незалежної, сильної та єдиної держави, готової протистояти будь-яким загрозам. Тому безпека та здоров'я дітей сьогодні є невід'ємною частиною національно-патріотичного виховання, яке формує гордість за свою країну, її історію, культуру та цінності. Важливо, щоб це виховання було тісно пов'язане з підтримкою здоров'я учасників освітнього процесу [2], здатних до самостійного мислення та активної участі в житті суспільства.

Здоров'я є основою для активного громадянського становлення дітей, яке потребує уваги на всіх рівнях. Згідно з Державним стандартом базової та повної загальної середньої освіти, здоров'язбережувальна компетентність – це здатність учня свідомо застосовувати сукупність знань і навичок щодо збереження та зміцнення здоров'я в різних ситуаціях, а також піклуватися про власне здоров'я та здоров'я інших людей [3]. Вона включає вміння вибирати здоровий спосіб життя, застосовувати знання для підтримки фізичного і психічного благополуччя, а також профілактики захворювань і розвитку здоров'я.

Формування здоров'язбережувальної компетентності через національно-патріотичне виховання допомагає розвивати відповідальність за своє здоров'я та здоров'я оточуючих шляхом виховання в учнів почуття патріотизму, поваги до власного тіла та культури здорового способу життя.

Національно-патріотичне виховання відіграє важливу роль у формуванні таких цінностей як: **повага до рідної землі, культури та історії**, що сприяє усвідомленню важливості збереження здоров'я як частини національного багатства; **гідність і самоповага**, які мотивують особистість піклуватися про своє здоров'я та здоров'я інших; **відповідальність за свою країну та громаду**, що передбачає не тільки фізичне здоров'я, а й моральну стійкість, здатність допомагати іншим у складних ситуаціях; **єдність і колективізм**, що акцентує увагу на спільній турботі про здоров'я та благополуччя нації; **патріотизм і жертівність**, що вимагають від особистості бути готовим до труднощів, підтримуючи фізичну та моральну витривалість; традицій та ставлення до здоров'я, що є складовою частиною національної ідентичності [4].

Кілька аспектів, що сприяють цьому процесу:

Виховання через приклад національних героїв та діячів має великий вплив на формування особистості та національної свідомості учнів. Історія України багата на приклади людей, які стали символами незламної волі, мужності та прагнення до фізичного і морального вдосконалення. Наприклад, Богдан Хмельницький, що боровся за незалежність України, своєю витривалістю і відданістю своїй справі показав, як важливо не здаватися перед труднощами. Його приклад мотивує до боротьби за правду та справедливість, що є важливим елементом виховання учнів.

Сучасні національні герої, такі як волонтери та військові, які, незважаючи на небезпеки та випробування, продовжують захищати свою країну, зберігаючи здоровий спосіб життя, витривалість та мужність. Їхня здатність підтримувати моральний дух, здоров'я та фізичну підготовленість – це важливий урок для підростаючого покоління, яке повинно усвідомлювати, що справжня сила не лише у фізичній витривалості, а й у моральній стійкості.

Виховання майбутніх поколінь на таких прикладах формує не лише здорових людей, а й лідерів, готових до самовдосконалення, боротьби за свої переконання, збереження національних цінностей та здорового способу життя.

Традиції та обряди не лише сприяють збереженню культурної спадщини, але й мають важливу роль у вихованні здорового способу життя. Багато народних звичаїв та свят пов'язані з фізичною активністю, здоровим харчуванням та духовним розвитком, що є основою для формування здорового способу життя. Одним із таких свят є Івана Купала, яке традиційно супроводжувалося активними фізичними вправами, такими як стрибки через вогнище, водні ігри, танці та пісні. Це не лише зміцнювало фізичне здоров'я, а й покращувало настрій, дозволяючи людям відчувати радість від спілкування з природою та іншими людьми. Такі звичаї сприяють гармонії тіла та душі, формуючи цілісну картину здорового життя.

Так само, боротьба з булінгом є важливою складовою патріотичного виховання дітей. Вона допомагає виховувати повагу до гідності кожної особи, сприяє розвитку емпатії, толерантності та відповідальності за свої вчинки. Протистояння булінгу формує у дітей основи патріотизму, адже навчає турботі про інших, співчуттю та підтримці, а також важливості єдності та взаємодопомоги в суспільстві. Традиції, обряди та виховання без булінгу допомагають створити гармонійне середовище для розвитку здорової особистості та формування громадянської свідомості.

Національно-патріотичне виховання є основою колективізму та соціальної відповідальності, формуючи в учнів усвідомлення, що здоров'я – це не лише особисте благо, а й колективне. Здорові люди можуть захищати свою Батьківщину та підтримувати її розвиток.

На нашу думку, для формування здоров'язбережувальної компетентності через національно-патріотичне виховання важливо інтегрувати ці два елементи в навчальний процес. Ось кілька шляхів реалізації:

Включення національних тем до уроків здоров'я. Наприклад, на уроках фізичної культури можна не лише навчати основам спортивної підготовки, але й розповідати про спортивні досягнення українців, відомих спортсменів, зокрема тих, хто вносив вагомий вклад у популяризацію здорового способу життя.

Організація патріотичних заходів. Спортивні змагання, акції з озеленення, екологічні ініціативи, участь у національних святах також можуть бути частиною здоров'язбережувального виховання, сприяючи формуванню активної життєвої позиції, відповідальності за своє здоров'я та здоров'я оточуючих.

Підтримка традиційних українських видів спорту. Розвиток таких видів спорту, як боротьба, бокс, традиційні українські танці, сприяє вихованню патріотизму та зміцненню фізичної форми учнів.

Отже, національно-патріотичне виховання та формування здоров'язбережувальної компетентності є взаємопов'язаними процесами, які повинні бути інтегровані в систему освіти. Виховання почуття патріотизму, гордості за свою країну та відповідальності за власне здоров'я допомагає учням зрозуміти, що здоровий спосіб життя є важливою частиною національної ідентичності. У той самий час, національно-патріотичне виховання має потенціал формувати соціально активних та здорових громадян, готових активно брати участь у розвитку своєї країни.

Список використаних джерел:

1. Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі».
2. Основні орієнтири виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (Затверджені наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 31.10.2011 № 1243).
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 № 1392 «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти».
4. Наказ Міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 №527 «Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України».

ПЕЛЮСТКИ КВІТІВ ЯК АБІОТИЧНИЙ ФАКТОР МЕДИЧНОГО ФІТОДИЗАЙНУ

Різник С.А.

Київська мала академія наук учнівської молоді

Мегалінська Ганна Петрівна

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

Білик Жанна Іванівна

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

Останні роки інфекційні хвороби складають біля 57% всієї патології людини. Найчастіше збудниками гострих і хронічних захворювань дихальної системи виступають види і штами *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Pseudomonas*, *Klebsiella*. Одним з засобів профілактики цих захворювань є створення та підтримка антибактеріальних мікроекологічних умов як в межах шкіл, поліклінік, лікарень так і за межами цих установ.

Створення рослинних композицій з використанням певних видів рослин, які гальмують розвиток умовно – патогенних та патогенних мікроорганізмів, в сучасній літературі отримала назву медичного фітодизайну [1].

Летючі органічні речовини рослин можуть потрапляти в дихальні шляхи людини або с повітрям, або у вигляді аерозолі. В літературі показана значна роль міських зелених насаджень у зміцненні здоров'я людей під час пандемії COVID 19 [2]. Зелені насадження регулюють тепловий режим, очищують і звожують повітря, поліпшують санітарно-гігієнічний стан міста, створюючи базис для екологічних сервісів. Для наукового обґрунтування асортименту квіткових рослин, які можна використовувати з метою покращення антибактеріальних, мікроекологічних умов, нами проведено дослідження антибактеріальної активності пелюсток деяких розповсюджених в паркових зонах Києва декоративних видів. Досліджувались водні екстракти пелюсток флокса волотистого, шипшини собачої, лілії білої та гортензії крупнолистої. Тестовими мікроорганізмами були стафілокок золотистий, протей звичайний, синьогнійна паличка, кишкова паличка та кандиди біла. Всі зазначені рослинні об'єкти мають медичне застосування крім флокса волотистого. Оскільки пелюстки, як частина оцвітини виконують захисну функцію відносно насіння, можна очікувати, що вони будуть мати протимікробні та фунгіцидні властивості.

Настій квіток лілії білої застосовується як тонізуючий засіб з антибактеріальною та протизапальною активністю. Воду, перегнану з квітами лілії використовують для відбілювання шкіри. Шипшина має загальнозміцнювальну дію на організм, стимулює процеси кровотворення, лікує дерматити. Гортензія нормалізує водно-сольовий обмін, має сечогінний і уросептичний ефект, стимулює вироблення кортизолу в наднирникових залозах.

Дослідження проводили диско-дифузійним методом. Результати представлені в таблиці 1.

Як свідчать результати, представлені в таблиці, всі перераховані декоративні рослини мають антибактеріальний ефект. Найбільшу протистафілококову активність продемонстрували шипшина собача, лілія біла та флокс волотистий. Саме ці рослини доцільно висаджувати в паркових зонах з високою щільністю об'єктів рекреації. По відношенню до кишкової палички найбільший антагонізм виявили флокс волотистий та лілія біла. Синьогнійна паличка виявилась однаково чутливою до флоксу, лілії та шипшини. Ріст протей звичайного найбільше пригнічував екстракт білої лілії. Фунгіцидною активністю володіли флокс, лілія і шипшина в однаковому ступені. Таким чином можна стверджувати, що перебування в паркових зонах, де в озелененні використані шипшина, лілія та флокси, може бути профілактикою захворювань дихальної системи.

Таблиця 1.

Антибактеріальна активність пелюсток квітів деяких декоративних рослин

Тестовий мікроорганізм	Зона гальмування росту мікроорганізму в мм			
	Гортензія (<i>Hydrangea macrophylla</i>)	Флокси (<i>Phlox paniculata</i>)	Лілія біла (<i>Lilium candidum</i>)	Шипшина собача (<i>Rosa canina</i>)
Протей звичайний (<i>Proteus vulgaris</i>)	9±1,1	7,7±0,7	10±1,3	9±0,8
Стафілокок золотистий (<i>Staphylococcus aureus</i>)	9±1,4	11±0,7	11±1,2	12±1,3
Кишкова паличка (<i>Escherichia coli</i>)	9±0,9	10±1,3	10±1,1	8,6±1,1
Синьогнійна паличка (<i>Pseudomonas aeruginosa</i>)	8±1,7	9±0,9	9±0,7	9±1,5
Кандіда біліюча (<i>Candida albicans</i>)	7±1,4	8±1,1	8,4±0,9	8±1,3

Список використаних джерел:

1. Ткаченко К.Г., Казеринова Н.В. Медичний фітодизайн // Сучасні проблеми інтродукції рослин та збереження біорізноманіття екосистем. – Чернівці, 2002. – с. 128 -130..
2. Pouso et al., (2021) Contact with blue – green spaces during the COVID -19 pandemic lockdown beneficial for mental health Science of the total Environment.
3. Гарна С.В., Владимірова І.М., Будь Н.Б. Сучасна фітотерапія. Харків, - Друкарня Мадрид, 2016. – 579 с.
4. Мінарченко В.М., Махія Л.М. Медична ботаніка, - Київ. – «Медицина», - 2009, 328 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ СЛУЖБИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ**Рябік Павло Васильович**

доцент Український державний університет науки і технологій ННІ «Український державний хіміко-технологічний університет»

Правильний вибір парадигми формування здоров'я підрастаючого покоління для кожного суспільства є одним із першорядних факторів, які суттєво впливають на культурний, духовно-моральний, соціально-економічний та екологічний розвиток цього суспільства.

У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначено, що здоров'я є станом повного душевного та соціального добробуту, а не лише відсутністю хвороб та фізичних дефектів.

Розглядають три основні види здоров'я: фізичне, психічне (ментальне) та моральне (соціальне).

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням всіх органів і систем.

Психічне здоров'я (ментальне здоров'я) – це стан благополуччя, у якому людина може реалізовувати свій потенціал, долати життєві стресові ситуації, продуктивно і плідно вчитися і працювати, робити внесок у розвиток суспільства.

Моральне здоров'я (соціальне здоров'я) – це спосіб життя, його розвиток, зумовлені системою цінностей і мотивів поведінки у соціумі.

Наше здоров'я залежить: від спадкових факторів – 18-22%, від медичного обслуговування – 8-11%, від факторів довкілля – 17-20%, від способу життя – 49-53% [1].

Особливу увагу слід приділяти здоров'ю підростаючого покоління як майбутньому здоров'ю нації.

Підростаюче покоління за характером фізіологічного, конституційного та психічного становлення, душевної сприйнятливості, непрогнозованості реакцій та дій, пізнавальної вимогливості, високоособистісних надій та очікувань відноситься до більш крихкої та вразливої ланки соціальної ієрархії [2].

Емоційна лабільність підростаючого покоління, що призводить до раптового перепаду настрою та емоцій з різних причин, часто малозначних, дратує нервову систему, призводить до конфліктів з оточуючими, безпричинних ревностей. Коливання емоцій відбувається у досить широкому діапазоні – від веселості до сліз, від рівного чи зниженого настрою до підвищеного, тобто. від крайності до крайності, що веде до порушення фізичної та моральної активності особистості у суспільстві.

Психологічні служби та центри психологічної допомоги навчальних закладів повинні включати мультидисциплінарні групи фахівців, які бажано укомплектовувати психіатрами, психологами, нейропсихологами, неврологами, дієтологами та, за потребою, іншими фахівцями. Склад групи може змінюватись в залежності від поставлених цілей та завдань.

Метою та завданням психологічних служб та центрів психологічної підтримки є злагодженість роботи всіх фахівців, їх професіоналізм, правильне визначення та діагностика психічного здоров'я, виявлення відхилень, порушення емоційного фону індивідуума, визначення коефіцієнта психічного здоров'я (МНҚ) [3], вибір правильного алгоритму, розробка оптимальних програм та моделей вирішення проблемних ситуацій у збереженні здоров'я підростаючого покоління. При цьому слід дотримуватись формули енергетичного балансу від ментального здоров'я до фізичного здоров'я, від фізичного здоров'я до ментального здоров'я, і, як наслідок, до соціального здоров'я.

Процес зміцнення психічного здоров'я досить складний та багатогранний. Він повинен включати цілий комплекс факторів зі створення оптимального оточення для людини, спрямованого на формування та підтримання нормального здоров'я психіки.

Для корекції здоров'я підростаючого покоління необхідно дотримуватись вироблених методик підтримки всіх рівнів здоров'я, використовуючи різні системи оздоровлення традиційних та нетрадиційних методів. До цієї системи методик можуть входити медитації, дихальні, розробка комплексних фізичних вправ, проведення тренінгів, навчання методів релаксації, ролеві гри з моделювання проблемних ситуацій та методів їх вирішення та ін. [4].

Оздоровчий комплекс повинен враховувати індивідуальні особливості особистості та ненав'язливі взаємини спеціаліста та індивідуума, включати щоденне спостереження та створення нових уявних потоків та мислєформ для забезпечення сприятливої атмосфери. Шлях до здоров'я лежить у щоденному контролі за психосоматичним станом індивідуума.

Список використаних джерел

1. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І., Психологія здоров'я людини. Навчальний посібник/ Редакційно-видавничий відділ — Вежа Волинського національного університету імені Лесі Українки – Луцьк, 2011. 427 с.
2. Оржеховська В.М., Єжова О.О., Здоровий спосіб життя. Навчально-методичний посібник для системи професійно-технічної освіти/ Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка – Суми : 2010. – 188 с.
3. Jennifer Jane Newson, Vladyslav Pastukh , Tara C Thiagarajan Assessment of Population Well-being With the Mental Health Quotient: Validation Study. JMIR Ment Health. 2022 Apr 20;9(4)
4. Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівської і студентської молоді: *Метод. посібник*/За ред. В.Г. Панка, Н.М. Городнової, Н.В. Лунченко. К.: Ніка-Центр, 2008. 180 с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ УПРАВЛІННЯ СИСТЕМОЮ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Самойленко Олена Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Система фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах освіти є важливою складовою комплексного розвитку здобувачів освіти, що сприяє не лише їх фізичному вдосконаленню, а й формуванню здорового способу життя, соціальних навичок і моральних цінностей. Аналіз наукової літератури та емпіричного досвіду свідчить, що результативність управління системою фізкультурно-оздоровчої діяльності закладу освіти залежить від певних умов, які віддзеркалюють сутність даного процесу. В умовах постійного вдосконалення освітньої системи в Україні та необхідності створення відповідних умов для гармонійного розвитку особистості це питання набуває особливої актуальності.

Сьогодні у науковому світі існують різні підходи щодо визначення дефініції «умови» та «педагогічні умови». У працях вітчизняних і зарубіжних авторів значна увага зосереджена на вивченні трактування наукової категорії «педагогічна умова»: І. Аксарінової, В. Андрєєва, Ю. Бабанського, М. Боритко, Б. Гершунського, О. Дурманенко, В. Загвязинського, Н. Кузьміної, І. Лернера, О. Назарової, І. Підласого, Н. Посталюк, Є. Хрикова, А. Хуторського, Т. Шамоної [4, с. 11-15]. Вплив педагогічних умов на підготовку конкурентоспроможних працівників для вітчизняного ринку праці, а також для ефективного використання електронних ресурсів в освітньому процесі, детально обґрунтовано і проаналізовано в наукових працях В. Бикова, О. Гермак, О. Гуменного, Л. Карташової, В. Кременя, В. Лапінського, П. Лузана, Н. Ничкало, Л. Петренко, В. Радкевич, Г. Романової, О. Спіріна, В. Ягупова та інших відомих українських учених.

Так, Ю. Бабанський визначає поняття «педагогічні умови», як педагогічні обставини, що сприяють дії педагогічних закономірностей. І. Аксаріна вважає, що педагогічні умови забезпечують найбільш ефективний перебіг освітнього процесу. А. Найн, О. Назарова розглядають педагогічні умови як комплекс об'єктивних можливостей, форм, методів, змісту, прийомів та матеріально-просторового середовища, які дають змогу розв'язувати дослідно-освітні завдання [3]. Із погляду О. Дурманенко, педагогічні умови – це особливості організації освітнього процесу, які детермінують результати освіти, виховання, розвитку особистості і забезпечують їх досягнення [2, с. 136].

Отже, педагогічні умови можна розглядати, як сукупність факторів і обставин, які створюють сприятливе середовище для ефективного освітнього процесу. Вони включають організаційні, методичні, психолого-педагогічні та матеріально-технічні аспекти, що забезпечують досягнення навчальних цілей, розвиток особистості та формування необхідних знань, умінь та навичок. Педагогічні умови можуть варіюватися залежно від специфіки освітнього процесу та вимог закладу освіти.

У нашому дослідженні, ми пропонуємо розглядати категорію «педагогічні умови», як певні фактори та принципи, які забезпечують належну організацію та управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю, сприяють її інтеграції в освітній процес, розвитку інтересу здобувачів до занять фізичною культурою та здорового способу життя. Серед основних педагогічних умов, які, на нашу думку, слід враховувати при управлінні цією діяльністю, є наступні:

- організація послідовності та безперервності процесу управління системою фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі освіти;
- створення системи комунікативних зв'язків суб'єктів управлінської діяльності;
- постійний моніторинг ефективності управління системою фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Послідовність управлінських дій дозволяє рухатися до поставленої мети чітко, впевнено та системно. Саме вона забезпечує циклічний характер управлінської діяльності, а

перехід до нового циклу пов'язує управлінські процеси з їх безперервним характером. Досягнення поставленої мети завжди призводить до виникнення нової ситуації, що потребує прийняття нових управлінських рішень.

Отже, послідовність і безперервність управління системою фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі освіти є важливою педагогічною умовою не лише для успішної роботи цієї системи, а й для постійного її вдосконалення в умовах соціально-економічних змін.

Створення ефективної системи комунікативних зв'язків у сфері управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю закладу освіти забезпечує швидкий інформаційний взаємообмін, що дозволяє оперативно виявляти та вирішувати проблемні ситуації. Це також сприяє залученню різноманітних думок та ідей щодо підвищення результативності фізкультурно-оздоровчої роботи, своєчасному виявленню ризиків та небезпек, що можуть перешкоджати досягненню поставлених цілей. Створення багатокомпонентної взаємодії в управлінському просторі та активне спілкування учасників управлінського процесу на всіх етапах розв'язання проблем дозволяють оптимізувати прийняття управлінських рішень і забезпечити успішне управління на всіх фазах управлінського циклу.

Прийняття обґрунтованого управлінського рішення в умовах потоку розгалуженої інформації безпосередньо залежить від ефективності інформаційного забезпечення процесу управління. Сучасним механізмом інформаційного забезпечення управління є моніторинг, який встановлює взаємозв'язок між управлінським впливом і досягнутим результатом. Моніторинг, на думку Г. Єльнікової, спрямований на виявлення й регуляцію деструктивних впливів» і може бути націлений на підвищення ефективності управління [1].

Моніторингові дослідження дозволяють оцінити ефективність управлінського логічного ланцюга «аналіз – функції – контроль», а також надають важливу інформацію про результативність управлінського впливу та підтримують проведення коригувальних заходів для оптимізації процесу управління.

У цьому контексті моніторинг управління системою фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі освіти забезпечує наукове осмислення проблем управління цією системою, визначення шляхів підвищення ефективності управлінської діяльності, пошук нових технологій і вдосконалення механізмів управління, розвиток інформаційного забезпечення управлінських рішень, а також реалізацію творчих процесів і демократизацію для досягнення високих результатів у процесі управління.

Варто зауважити, що взаємозв'язок визначених педагогічних умов, на нашу думку, зробить процес управління системою фізкультурно-оздоровчої діяльності успішним, що є запорукою отримання високих результатів у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи закладу освіти [5].

Висновки. Таким чином, педагогічні умови управління системою фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі освіти є основою для формування у здобувачів здорового способу життя, розвитку їх фізичних якостей і соціальних навичок. Це вимагає комплексного підходу, що включає також і кваліфіковану підготовку педагогів, чітке планування і моніторинг, інтеграцію з іншими навчальними дисциплінами, а також активну участь батьків та громади в процесі управління фізкультурною роботою. Тільки за таких умов фізкультурно-оздоровча діяльність у закладі освіти може стати потужним фактором формування здорового покоління.

Список використаних джерел:

1. Адаптивне управління: сутність, характеристика, моніторингові системи: Кол. монографія ; за заг. ред. Г.В. Єльнікової. К.: 2009. 480 с.
2. Дурманенко О. Теоретичний аналіз поняття «педагогічні умови» в контексті моніторингу виховної роботи у вищому навчальному закладі. *Молодь і ринок*. № 7 (90). 2012. С. 135-137.
3. Тверезовська Н., Філіппова Л. Суть та зміст поняття «педагогічні умови» URL: <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/106/19146-sutnist-ta-zmist-ponyattya-pedagogichni-umovi.html> (Дата звернення 12.01.25).

4. Хриков Є.М. Педагогічні умови в структурі наукового знання/ Є.М. Хриков Шлях освіти. 2011 № 2. С. 11-15.
5. Чотири кроки до успіху: посібник з менеджменту для неурядових організацій. К.: Творчий центр «Каунтерпарт» 2005. 248 с.

СУЧАСНИЙ СТАН ЗДІЙСНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ПРИ ПОРУШЕННІ ПОСТАВИ

Самокиш Іван Іванович

професор кафедри гуманітарних та соціально-економічних дисциплін Військової академії (м. Одеса)

Чеховська Оксана Володимирівна

викладач кафедри кіберпсихології та реабілітації Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку (м. Одеса)

Самокиш Валентина Іванівна

студентка 1 курсу магістратури Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

В українській та зарубіжній літературі порушення постави розглядають як: патологічний стан, який характеризується відхиленням хребта від його нормальної фізіологічної осі, що проявляється змінами природних вигинів – кіфозу та лордозу. Ці зміни можуть проявлятися як у вигляді надмірного, так і недостатнього їх вираження. Окрім цього, порушення постави має характерну клінічну картину та може супроводжуватися різноманітними ускладненнями [5; 7; 8; 9].

Порушення постави призводять до нерівномірного навантаження на міжхребцеві диски і можуть спричинити такі захворювання, як остеохондроз, протрузії та грижі різних стадій. Відповідно повернення в анатомічну норму вигинів хребта при остеохондрозі, грижах, протрузіях знижує компресійне навантаження на міжхребцеві диски та зменшує неврологічні прояви дегенеративних змін [5; 6].

За даними вчених гіперлордоз (надмірний прогин у попереку) призводить до больового синдрому [11]. Збільшення грудного кіфозу веде до розвитку дегенеративних змін у міжхребцевих дисках грудного відділу хребта, дисфункції та болю [7; 10].

На сьогоднішній день обмежена кількість диференційованих методик фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з порушенням постави. Існуючі роботи дають загальні рекомендації щодо корекції постави, не даючи конкретних рекомендацій щодо кожного виду порушень постави. Проблема корекції порушень постави в підлітковому віці вивчена недостатньо глибоко і всебічно. Однак, існують методики корекції порушень постави у дитячому, а також у літньому віці [1; 2]. При цьому значно обмежена кількість робіт за методиками корекції постави у підлітків [3; 4].

У переліку засобів, які пропонуються, провідне місце займають вправи з використанням ваги власного тіла, вправи за методикою Пілатес, Шрот-терапія, міофасціальний реліз, корегуюча гімнастика тощо. У зв'язку з поточним зростанням кількості оздоровчих та реабілітаційних центрів пропонується також використовувати вправи на спеціальних тренажерах блочного типу, але у сучасній літературі обмежена кількість робіт, які висвітлюють методику використання відповідних тренажерів для корекції порушень постави.

Вищевикладене дозволяє констатувати наявність суперечностей між тим, що:

– зазначається ефективність застосування комплексного підходу в фізкультурно-спортивній реабілітації підлітків з порушенням опорно-рухового апарату, але практично він не застосовується у методиках корекції постави;

– порушення постави знижує якість життя підлітків, при цьому недостатня увага приділяється методикам корекції, що містять диференційований підхід залежно від виду порушення постави.

Таким чином, є потреба в модернізації змісту реабілітаційних програм та впровадженні сучасних підходів, форм і методів фізкультурно-спортивної реабілітації, які відповідали б потребам розвитку підлітків з порушенням постави. Це сприятиме формуванню інтелектуальних та фізичних здібностей, забезпечуватиме повноцінний спосіб життя. Для більш ефективного впровадження фізкультурно-спортивної реабілітації підлітків з порушенням постави необхідно розробити і перевірити науково обґрунтовану комплексну програму оздоровчих вправ з використанням спеціальних тренажерів. Вона дозволить покращити їхнє фізичне здоров'я та якість життя. Цей напрям досліджень є надзвичайно актуальним і перспективним.

Список використаних джерел:

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія / А. І. Альошина. – Луцьк: Вежа-Друк. 2015. – 368 с.
2. Альошина А. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату студентів у процесі фізичного виховання / Алла Альошина, Микола Колос // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2015. – № 4 (32). – С. 52 – 56.
3. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості в підлітковому віці: автореф. дис. ... на здобуття вченого ступеню канд.наук з фіз. виховання і спорту: спец. 13.00.05 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2001. – 26 с.
4. Войчишин Л. І. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації. Молода спортивна наука України. 2009, Т.3. – С. 35-39.
5. Cramer, H. Postural awareness and its relation to pain: validation of an innovative instrument measuring awareness of body posture in patients with chronic pain / H. Cramer, W.E. Mehling, F.J. Saha [et al.] // BMC MusculoskeletDisord. – 2018. – Vol. 19 (1). – P. 109.
6. Czaprowski, D., Stoliński, Ł., Tyrakowski, M., Kozinoga, M., & Kotwicki, T. (2018). Non-structural misalignments of body posture in the sagittal plane. Scoliosis and spinal disorders, 13, 1-14.
7. Norris, Ch.M. Back stability: integrating science and therapy / Ch.M. Norris. – 2nd ed. – Human Kinetics. – 2008. – 360 p.
8. Norris, Ch.M. Posture – Part 1 / Ch.M. Norris // Sportex Dynamics. – 2011. – April 48. – P. 11-15.
9. Page, Ph. Assessment and treatment muscle imbalance: The Janda approach / Ph. Page, C.C. Frank, R.Lardner. – Human Kinetics, 2010. – 298 p.
10. Rodriguez-Soto, A.E. The effect of training on lumbar spine posture and intervertebral disc degeneration in active-duty Marines / A.E. Rodriguez-Soto // Ergonomics. – 2017. – Vol. 60 (8). – P. 1055-1063.
11. Tsuji, T. Epidemiology of low back pain in the elderly: correlation with lumbar lordosis / T Tsuji, Y. Matsuyama, K. Sato [et al.] // Journal of Ortopaedic Science. – 2001. – Vol. 6 (4). – P. 307.

МІЖОСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ ЯК ЧИННИК ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Сар'ян Дмитро Арсенович

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

Челнокова Марія Сергіївна

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

В епоху стрімких змін та глобальних викликів, коли інформаційні потоки захльостують молодь, а соціально-економічні трансформації випробовують на міцність, питання здоров'я набуває особливого, майже екзистенційного значення. Здоров'я – це не просто відсутність хвороб, це фундамент, на якому будується майбутнє нації, її інтелектуальний, економічний та культурний потенціал. І саме студентська молодь, як авангард суспільства, потребує особливої уваги та підтримки у збереженні цього безцінного ресурсу.

Минулі уявлення про здоров'я як суто медико-біологічну категорію давно застаріли. Сьогодні ми розуміємо, що здоров'я – це складний, багатогранний феномен, який формується під впливом безлічі факторів: від генетичної спадковості до психологічного ставлення до життя. І саме психологічний аспект, усвідомлення цінності здоров'я, стає вирішальним у формуванні здорового способу життя.

На жаль, статистика невблаганна: погіршення стану здоров'я молоді в Україні – це не просто тривожний сигнал, це крик про допомогу. Зростання захворюваності, скорочення тривалості життя – це не абстрактні цифри, це реальні трагедії, які руйнують майбутнє нації. І в цих умовах роль освіти, як інструменту формування здорового способу життя, важко переоцінити.

Проблеми дослідження шляхів і методів формування здорового способу життя піднімалися у дослідженнях таких науковців, як О.Вакуленко, В.Васильєв, Е.Вільчковський, Г.Власюк, В.Войтенко, Г.Голобородько, М. Головокова, С.Громбах, О.Дубогай, Г. Приходько та багатьох інших. Автори визначали чинники, шляхи, методи та напрямки процесів формування здорового способу життя. Проте, у вітчизняній соціологічній науці недостатньо досліджені з сучасних позицій питання принципів формування здорового способу життя на загальнонаціональному рівні.

Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень щодо проблеми підтримки здорового способу життя в контексті міжособистісного спілкування в майбутніх вчителів основ здоров'я, дана проблема все ще потребує подальшого вивчення.

Проблема погіршення стану здоров'я населення в Україні, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя, в останні роки набуває все більшої актуальності. Стан здоров'я студентської молоді є важливою складовою узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Здоров'я нації - суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави, а здоров'я молоді - її майбутнє. Економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни знаходиться в прямій залежності від показників здоров'я майбутнього покоління.

сучасна молодь повинна бути працездатною, фізично витривалою, демонструвати високий професійний рівень. Складно переоцінити важливість міцного здоров'я в реалізації людиною власних планів, успішного розв'язування життєвих завдань та долаття труднощів в сучасних умовах розвитку комп'ютеризації, демографічних проблем, погіршення екологічного стану України, змін соціальних умов життя. Збереження здоров'я підростаючого покоління є пріоритетним завданням суспільства та структур державного сектору: медичної, соціальної, економічної, освітньої сфери, засобів масової інформації тощо. Усвідомлення на державному рівні значення профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління розуміння цінності здоров'я, важливості дотримання здорового способу життя. Незважаючи на те, що цінність даних понять у всі часи є визначальною і не потребує наукових переконань, активна життєва позиція, спрямована на їх збереження та зміцнення, у багатьох людей не відповідає усвідомленню важливості цієї проблеми

Список використаних джерел:

1. Білик В.Г., Омельчук О.В., Челнокова М.С. Using methods of self-regulation of stressful states as a means of increasing psycho-emotional stability of high school pupils in the process of physical education Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 5 (178), 17-21, 2024. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).03)
2. Бобрицька В.І, Гриньова М.В та ін.; Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти в 2 ч./ за ред. .В.І. Бобрицької. -Полтава «Скайтек», 2000.-Ч.І. -с.94.
3. Челнокова М.С., Зайченко С.А., Шеремет І.В. Особливості формування здоров'язбережувальних компетенцій у студентів педагогічних ЗВО // Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління» (м. Київ, 11-14 травня 2021 р.), 36. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В., Вип. 3., Ч. 1. – К.: Алатон, 2021. – 248 с., с. 89-90.

ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ГІПОДИНАМІЇ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ

Семикоз В.О.

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

Тімко Марина Миколаївна

заступник директора з НВР Комунального закладу «Куп'янська спеціальна школа» Харківської обласної ради

Через низку несприятливих факторів для населення країни, які принесла широкомасштабна агресія російської федерації проти України, школярі зі східних областей України були змушені змінити форму і режим навчання, що в свою чергу призвело до низки негативних наслідків, таких як зниження рухової активності (гіподинамії). Хоча сама проблема гіподинамії серед школярів була досить розповсюдженою, однак реалії сьогодення змушують педагогів шукати нові ефективні способи і методи її вирішення саме для дистанційного формату навчання, а надзвичайно, з урахуванням можливостей дітей з особливими освітніми потребами.

Діти з інтелектуальними порушеннями відстають у фізичному розвитку. Ступінь пристосування до фізичних навантажень залежить не тільки від ураження центральної нервової системи, але є наслідком вимушеної гіпокінезії, викликаючи ланцюжок негативних реакцій організму: послаблюється опір до простудних та інфекційних захворювань, створюються передумови для формування слабкого малотренованого серця. Гіпокінезія часто призводить до надлишкової ваги та ще більше знижує рухову активність. У дітей цієї нозології відмічають швидке виснаження нервової системи, особливо при монотонній роботі, наростаючу втому, зниження працездатності, меншу витривалість. У багатьох школярів зустрічаються порушення серцево-судинної системи, дихальної, ендокринної систем, внутрішніх органів, зору, слуху, вроджені структурні аномалії, готичне піднебіння, вроджений вивих стегна, а також множинні поєднані дефекти. Серед вторинних дефектів опорно-рухового апарату відмічають деформацію стопи, порушення постави (сколіоз, кіфосколіоз), диспропорцію тілобудови, функціональну недостатність черевного пресу, порізи, кривошию [2, с. 86].

Особливе значення має обмеження рухової активності у школярів. Дистанційне навчання потребує особливого контролю за руховою активністю учнів, їхньої постави, нагадування про положення тулуба під час письма, нахил голови під час читання, контроль за поставою учня під час онлайн-заняття, дистанцію гаджета до очей. Зменшення динамічного компоненту в добовому бюджеті часу викликає істотні зміни функціональних можливостей та рівня здоров'я підрастаючого покоління Це обумовлює необхідність

запровадження обов'язкової програми профілактики виникнення гіпокінезії в умовах сучасної школи. [4].

Упродовж 2023/2024 навчального року керівництвом школи на систематично здійснювався контроль за проведенням уроків, корекційно-розвиткових занять та виховних заходів. До того ж, здійснювався нагляд за активністю класних груп у месенджерах, де було помічено цікаве явище: після закінчення першого місяця навчання кілька учнів (однієї родини) з різних класів надіслали записи відео виконання ними ранкової зарядки у супроводі бадьорої музики. Під час обміну думками у класних групах було відзначено активність та старання цих учнів, як з боку товаришів, так і з боку педагогів та адміністрації навчального закладу. Це стало поштовхом для інших учнів повторити за своїми однокласниками. Через певний час сформувалася традиція щоранку надсилати у класні групи відео з виконанням зарядки. У декількох класах кількість залучених учнів складала 100 %, при цьому варто зауважити, що абсолютно усі учні почали знімати відео, як вони роблять зарядку, хоча деякі робили це не щодня. Під час проведення класних годин та виховних заходів класні керівники та вихователі почали відмічати найстремліших виконавців ранкової зарядки, що спонукало все більше учнів до включення у створення щоденної традиції.

Проаналізувавши позитивний результат учнівської ініціативи, зазначивши активну діяльність окремих представників учнівського колективу, адміністрацією школи, з метою профілактики гіподинамії серед учнів 1-10-х класів, було вирішено запровадити щоденні відеозвіти учнів про виконання ранкової гімнастики. А по закінченню осінніх канікул ранок понеділка визначено спільним для проведення загальношкільної ранкової онлайн-гімнастики, яку виконують не тільки учні, а й педагоги нашої школи. Для того, щоб учням було цікавіше виконувати завдання, «ведучими» ранкової зарядки щопонеділка виступають учителі фізичної культури та вихователі різних класів.

Класні керівники відмічають, що під час батьківських зборів чули позитивні відгуки представників батьківства щодо впровадження щоденної зарядки. Неформальне питування батьків учнів показало, що вони не тільки позитивно ставляться до спортивної поведінки своїх дітей, а ще й всіляко підтримують їх, допомагають знімати відео, підбирають музику для вправ тощо.

Після закінчення зимових канікул, під час проведення загальношкільної ранкової онлайн-зарядки педагог-організатор закладу освіти запропонувала учням долучитися до менторства – та взяти ініціативу з проведення гімнастики у свої руки. Темою зацікавилися кілька учнів старших класів, які раніше вже вели власні блоги у соціальних мережах та не почували себе скучно перед публікою (камерою).

Наступного понеділка вже перший учень після вправ, запропонованих вихователем, додав кілька своїх вправ, які з ентузіазмом повторили усі інші учні нашої школи. Таким чином утворилася нова традиція – *вправи від учнів*.

Аналізуючи фізичну активність учнів, учителі інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека і добробут», навчальних предметів «Основи здоров'я», «Фізична культура», «Лікувальна фізкультура», «Ритміка» під час проведення уроків та корекційно-розвиткових занять провели усне опитування учнів, поставивши їм такі питання:

- Чи подобається учням робити зарядку?

- Чи долучаються вони до виконання вправ із власної ініціативи, чи лише через вимоги педагогів?

- Як почувають себе учні протягом дня після виконання ранкової гімнастики?

Узагальнені відповіді учнів зазначають що, їм подобається робити ранкову зарядку. Водночас багато, хто з дітей зазначив, що перші дні було важко себе змусити виконувати зарядку, але через деякий час вони стали прокидатися з легкістю та натхненно робити фізичні вправи. Також значна кількість учнів зазначили, що відчувають себе більш енергійніше протягом дня після фізичного навантаження вранці.

Загалом можна відзначити позитивний досвід інтеграції фізичної активності у навчальний процес нашого закладу освіти. Незважаючи, що навчальним планом передбачені такі дисципліни як фізична культура, лікувальна фізкультура та ритміка – додаткове

регулярне фізичне навантаження у вигляді ранкової гімнастики, не тільки не перенавантажало учнів, але і показало позитивні результати у профілактиці гіподинамії, формуванні рівної постави, розвитку фізичної витривалості, культурі поведінки та, навіть, комп'ютерній грамотності.

Тому, варто зазначити, що одним із потужних методів протистояння гіподинамії – є ранкова зарядка! Це простий і доступний метод, який допомагає школярам «прокинутися» після ночі, активізувати організм та налаштуватися на продуктивний день. Ранкова зарядка не лише сприяє покращенню фізичного стану, а й підвищує концентрацію та увагу, що особливо важливо для ефективного навчання. Вона допомагає збільшити приплив крові до мозку, що в свою чергу стимулює когнітивні функції, покращує пам'ять і здатність до швидкого реагування. Регулярні фізичні вправи вранці також позитивно впливають на емоційний стан учнів, знижуючи рівень стресу і тривожності, що дозволяє їм краще справлятися з навчальними навантаженнями.

Важливо підкреслити, що ранкова зарядка має не лише фізичну, а й психологічну цінність. Вона формує у дітей звичку до активного способу життя і дисципліни, що надалі сприятиме їхньому здоров'ю та розвитку. Активне включення зарядки до режиму дня в умовах дистанційного навчання сприяє кращому настрою, підвищенню самопочуття і загальному зміцненню здоров'я школярів.

Інтеграція фізичної активності у навчальний процес не обмежується лише ранковими вправами. Включення перерв на рухові активності, фізкультхвилинок та різноманітних руханок упродовж дня, а також активних уроків фізичної культури є необхідними складовими для запобігання гіподинамії. Створення умов для регулярного фізичного навантаження в навчальному процесі допомагає школярам розвивати важливі фізичні якості, такі як витривалість, гнучкість і сила, що сприяє всебічному розвитку та формуванню здорових звичок у майбутньому.

Отже, регулярне включення фізичної активності, зокрема ранкової зарядки, в навчальний процес є важливим заходом профілактики гіподинамії серед учнів. Це не лише сприяє поліпшенню фізичного здоров'я, але й позитивно впливає на психоемоційний стан, рівень енергії та ефективність навчання. Створення сприятливих умов для розвитку фізичної активності у школах має стати пріоритетом для покращення здоров'я майбутніх поколінь.

Список використаної літератури:

1. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання / О. П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 3. – С. 25–32.
2. Андрощук, Н. Фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Т. : Підруч. і посіб., 2009. – 160 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 2009. – 207 с.
4. <https://salutas.com.ua/uk/what-threatens-hypokinesia/>

ФІЛОСОФІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Сергієнко Олександр Володимирович

здобувач вищої освіти Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Вступ. Здоров'я людини є найвищою цінністю, яка визначає якість життя та продуктивність особистості. У сучасних умовах особливої ваги набуває здоров'язбережувальна освіта, яка спрямована на формування здорового способу життя, профілактику захворювань та розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я. Цей підхід базується на філософських, педагогічних, медичних і соціальних аспектах, які забезпечують комплексний підхід до збереження здоров'я.

Філософія здоров'язбережувальної освіти

Філософські засади здоров'язбережувальної освіти ґрунтуються на таких основних принципах:

1. Гуманізм – людина розглядається як цілісна особистість, що має фізичні, психічні та соціальні потреби. Освіта повинна сприяти розвитку всіх цих аспектів, створюючи гармонійні умови для навчання.
2. Системність – здоров'я розглядається як комплексне явище, що включає фізичний, психоемоційний і соціальний рівні.
3. Екологічний підхід – здоров'я людини безпосередньо залежить від її оточення, умов життя та екологічного стану довкілля.
4. Комплексність – забезпечення здоров'я можливе лише через інтеграцію медицини, психології, педагогіки та соціології.

Методологічні основи здоров'язбережувальної освіти:

Здоров'язбережувальна освіта використовує різноманітні підходи та методи для формування культури здоров'я серед дітей, молоді та дорослих. Основні методологічні принципи включають:

1. Особистісно-орієнтований підхід – врахування індивідуальних особливостей кожної людини, її фізичних, психічних та соціальних характеристик.
2. Діяльнісний підхід – активне залучення учнів у процес навчання, використання інтерактивних методів (ігрові технології, тренінги, проекти).
3. Інтерактивне навчання – методи, що передбачають взаємодію між учасниками освітнього процесу, обговорення реальних проблем, групові дискусії, мозкові штурми.
4. Використання здоров'язбережувальних технологій – дотримання режиму навчання, рухова активність, психоемоційна регуляція, ергономічність навчального середовища.
5. Комплексний медико-психологічний супровід – взаємодія педагогів, психологів і медичних працівників для створення умов, що сприяють здоровому розвитку особистості.

Основні напрямки здоров'язбережувальної освіти:

1. Формування культури здоров'я – розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я, формування корисних звичок, відмова від шкідливих звичок.
2. Фізичний розвиток – активне впровадження фізичної культури та спорту в освітній процес, впровадження оздоровчих програм.
3. Психоемоційне здоров'я – навчання методів стресостійкості, релаксаційних технік, психоемоційного самоконтролю.
4. Раціональне харчування – формування навичок правильного харчування, ознайомлення з основами збалансованого раціону.
5. Безпека життєдіяльності – навчання основам безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях, профілактика травматизму.

Використання інноваційних технологій у здоров'язбережувальній освіті. Сучасна освіта активно використовує новітні технології для підвищення ефективності навчання. Зокрема:

- Дистанційне навчання – можливість здобуття знань у зручному форматі з використанням онлайн-курсів і вебінарів.
- Ігрові технології – застосування ігор, симуляцій, віртуальної реальності для формування корисних навичок.
- Медико-психологічні тренінги – проведення тренінгів із розвитку емоційного інтелекту, управління стресом.

Висновки. Здоров'язбережувальна освіта є важливим напрямком сучасного освітнього процесу, що забезпечує формування здорової особистості. Вона базується на інтеграції різних наук і підходів, що сприяють усвідомленню цінності здоров'я, розробці ефективних профілактичних заходів і впровадженню інноваційних методів навчання. Створення здоров'язбережувального середовища в навчальних закладах є ключовим завданням, яке сприятиме гармонійному розвитку кожної особистості та суспільства в цілому.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА, ЯК МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сердюк Вікторія Іванівна

викладач фізичного виховання Кременчуцький медичний фаховий коледж імені
В. І. Литвиненка

Ярмола Лілія Ярославівна

викладач фізичного виховання Кременчуцький медичний фаховий коледж імені
В. І. Литвиненка

Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, формування основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відновлення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей.

Здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям. Тому найважливіше завдання педагога - це турбота про здоров'я студента, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку. Питання здоров'я підростаючого покоління повинно бути первинним, так як діти- генофонд нашої країни. Тим більше це актуально в наш складний час випробувань. Діти як частина нашого суспільства вже довгий час перебувають в хронічному стресі. Але, на відміну від дорослих, в яких сформувалась нервова система, в підлітків цей процес завершиться тільки в 22-24 роки. Після цього молоду людину можливо вважати дорослою і сформованою особистістю. Хронічний стрес, перевтома, постійна збудженість нервової системи, тотальна комп'ютеризація життя та інформаційне перенапруження, гіподинамія, нераціональне харчування – це наслідки сьогодення, які привели до появи багатьох хронічних захворювань у молодому віці. Різко зросла захворюваність на гіпертонію, стенокардію, інфаркт міокарду.

Для вирішення вищевказаних проблем у підлітків потрібно сформувати комплекс необхідних знань, вмінь і навичок щодо зміцнення і відновлення здоров'я, свідомого ставлення до реальності своїх можливостей. І розвитку потреби у здоровому способі життя, в тому числі.

Для покращення освітнього процесу на занятті фізичним вихованням та культурою у ВНЗ необхідний розподіл студентів на групи за станом здоров'я. Бажано відокремлювати студентів основної медичної групи від студентів спеціальної медичної групи, так як робота з ними різко відрізняється за всіма показниками. Наразі питання про організацію роботи спеціальних медичних груп в навчальних закладах стоїть досить гостро. На думку фахівців у галузі фізичного виховання для того, щоб забезпечити найбільш ефективний процес фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальної медичної групи (СМГ), потрібно чітко знати, які завдання при цьому необхідно вирішити. А саме: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку, загартування організму, відновлення функціональних можливостей організму після перенесеного захворювання. Щоб виконати цю найважливішу мету, необхідно по суті забезпечити кожному студенту повноцінний в кількісному та якісному відношенні руховий режим. Вирішення цього завдання в значній мірі залежить від правильного вибору медичної групи для кожного студента.[1] Досягнення максимального оздоровчого ефекту в процесі занять потребує використання диференційованих (в залежності від існуючих порушень та об'єму адаптаційних можливостей) методів занять. З цих причин неприпустимо об'єднання студентів СМГ зі студентами інших медичних груп як на весь період занять так і на початкову та заключну його частину. Важливо мати на увазі, що організм учнів, віднесених за станом здоров'я до СМГ, потребує рухової активності не менше, а частіше всього більше, ніж організм здорових юнаків та дівчат, причому їм потрібна якісно інша рухова активність.[2]

Загальним завданням занять в спеціальних медичних групах є:

- мотивувати студентів до активної, систематичної роботи в подоланні труднощів за відновлення здоров'я;
- дати знання про причини виникнення захворювань і відставання у фізичному розвитку, властивості хворого і послабленого організму, про оздоровчі засоби і методи, засоби самоконтролю;
- сформувати у студентів стійку звичку до загартовування і систематичних занять фізичними вправами;
- підібрати і використовувати індивідуальні, найбільш раціональні засоби і методи фізичного виховання, що відповідають рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- забезпечити необхідний рівень рухової активності, що відповідає загальним та індивідуальним вимогам по тривалості, інтенсивності, спрямованості фізичних вправ;
- уникати перенавантажень, забезпечити профілактику травм.[3]

За даними науково-методичної літератури, в основі занять фізичними вправами та використання засобів загартовування студентів, які за станом здоров'я відносяться до СМГ, лежать три основні принципи.

Перший принцип полягає в оздоровчій, лікувально-профілактичній спрямованості з використанням засобів фізичного виховання. Будь-які заняття фізичними вправами та спортом в нашій країні у відповідності з програмною настановою фізкультурного руху держави мають оздоровчу спрямованість. Для студентів СМГ цей принцип є головуючим. Відбираючи засоби фізичного виховання, він проходить крізь всі етапи методики та організації занять.

Другий принцип фізичного виховання студентів СМГ полягає в диференційованому підході до використання засобів фізичної культури в залежності від характеру та рівня функціональних порушень організму, викликаним хворобою. Під час занять фізичними вправами потрібно враховувати вік, стать та фізичну підготовленість особи. В заняттях зі студентами СМГ, окрім цього, є фактор, який визначає кількісні та якісні особливості фізичних навантажень. Ці особливості потребують для кожного студента окремих засобів та методів в організації заняття.

Третій принцип полягає в професійно – прикладній спрямованості занять. Викладаючи предмет, фахівець повинен враховувати специфіку контингенту. Як правило, це ослаблені студенти, які раніше перенесли хворобу. Викладач повинен не тільки забезпечити найшвидше відновлення органів та систем організму, але й допомогти учню в процесі занять фізичними вправами набутти необхідних навичок, які допоможуть в майбутній професії. Якщо врахувати той фактор, що у студентів в результаті перенесеного захворювання часто існують значні порушення в організмі, які ускладнюють пристосування до умов фізичних навантажень, то стає очевидною складність здійснення цього принципу[4].

До принципів можна також віднести вимоги емоційного та естетичного проведення занять. Щоб заняття приносили задоволення, радість, бадьорість та естетичну насолоду. З цією метою можливе використання музичного супроводу, елементів танців, різного роду оздоровчих систем гімнастики. Також необхідним буде створення навчально-методичних комплексів безпосередньо за направленістю захворювання та поділ студентів СМГ за родом захворювання і можливістю виконувати ті чи інші навантаження.

Висновки

Небезпека здоров'ю нації потребує внесення докорінних змін у роботу щодо формування та реалізації державної соціальної та молодіжної політики, розробки і прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних й управлінських рішень, які дозволять державі більш відповідально ставитись до здоров'я своїх громадян. Адже протягом останнього десятиліття в Україні склалася хвилююча ситуація: різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість молоді. У цьому контексті проблема організації фізичного виховання для учнів СМГ залишається актуальною і вимагає негайного розв'язання засобами освіти.

Одним із провідних механізмів, які формують загальні характерні особливості організму при відхиленнях у стані здоров'я, є знижена рухова активність. Вона може бути як

у формі недостатності загальної суми активності, так і у вигляді обмеженості інтенсивних навантажень розвивального характеру.

Отже, при тривалому обмеженні рухової активності у молоді спостерігається зниження рівня всіх життєвих функцій, що супроводжуються розвитком атрофії і дегенеративних змін у тканинах і органах, погіршення гомеостазу і реактивності, зниження опірності і неспецифічної стійкості організму.

Вивчення науково-методичної літератури, аналіз практичного досвіду, використання засобів фізичної культури та виховання зі студентами, які потребують реабілітації, дозволили встановити, що рухова активність для хворих дітей і підлітків вкрай необхідна, але зі своїми особливостями організації занять, особливостями їх проведення, особливостями дозування навантажень.

Комплексне використання засобів, методів і форм з ослабленою молоддю сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової та фізичної працездатності, сприяє формуванню здорової особистості.

Список використаної літератури:

1. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізкультури та реабілітації – Луцьк. 1997р.
2. Дубогай О.Д., Завацький В.В., Короп В.П. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. -Луцьк; Надтир'я, 1996р.
3. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків в процесі фізичного виховання: навчальний посібник - Київ: Олімпійська література 1999р.
4. Бондарев Ф.Ф., Дубовис М.С., Снігур В.В.. Фізична культура для спеціальної медичної групи 10—11 класів середньої загальноосвітньої школи та І—ІІ курсів професійно-технічних училищ: Програма. — Київ. 1997р.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: ІНТЕГРАЦІЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Серман Леся Василівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри іноземних мов Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»

Візітіу Наталія Миколаївна

викладач-методист циклової комісії іноземних мов ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»

Створення здоров'язбережувального середовища в закладах освіти, зміцнення здоров'я молоді в умовах війни та воєнного стану є пріоритетним завданням нашої держави. В Україні існує низка державних документів, які регулюють питання здоров'я та формування здоров'язбережувальних компетентностей. Згідно з Конституцією України життя і здоров'я людини є одними з найважливіших соціальних цінностей. Закон України “Про освіту” містить положення про формування здоров'язбережувальних компетентностей. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” визначає принципи фізичного виховання, важливість активного способу життя.

Формування здоров'язбережувальних компетентностей є не лише державним пріоритетом, а й невід'ємною складовою освітньо-професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту, що забезпечує їхню здатність ефективно реалізовувати принципи здоров'язбереження у тренерській та освітній діяльності.

Здоров'язбережувальна компетентність забезпечує формування знань, навичок і вмінь, спрямованих на збереження, зміцнення та раціональне використання здоров'я як

основного ресурсу життєдіяльності. Необхідність здоров'язбереження в освітньому та тренувальному процесах обумовлена потребою забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості, підвищення рівня працездатності, профілактики захворювань, а також формування стійких навичок здорового способу життя, що є ключовими для досягнення високих результатів у навчальній і спортивній діяльності [1].

Формування здоров'язбережувальних компетентностей відбувається через комплексний підхід: раціональна організація навчального процесу; психологічна підтримка; фізична активність; виховні заходи, які включають проведення лекцій, тренінгів про здоровий спосіб життя [2], а також інтерактивних занять не тільки з фахових компонентів, спортивних практикумів, а і загальних дисциплін, таких як іноземна мова.

Викладач іноземної мови відіграє важливу роль у формуванні здоров'язбережувальних компетентностей здобувачів освіти, оскільки навчальний процес впливає на когнітивний розвиток. Його провідні завдання на заняттях є: організація парної та групової роботи для покращення комунікативних навичок, проведення дискусій на теми здорового способу життя англійською мовою для підвищення обізнаності здобувачів освіти, інтеграція професійно-орієнтованого курсу, включаючи в нього розділ про будову та функціонування організму людини, спортивної реабілітації, адаптивного спорту для осіб, що їх потребують, тощо.

Здоров'язбережувальні компетентності на заняттях англійської мови у вищій школі сприяють не лише покращенню знань здобувачів освіти, а й підтримці їхнього фізичного, психічного та емоційного здоров'я.

Формування здоров'язберігаючої компетентності у здобувачів освіти коледжу фізичного виховання під час занять з англійської мови базується на міждисциплінарному підході, який поєднує мовне навчання з темами здорового способу життя, фізичної активності та спортивної культури.

Основними принципами методики формування здоров'язберігаючих компетентностей є: комплексність – інтеграція мовного та здоров'язберігаючого компонентів; активне навчання – використання мовленнєвих, практичних та комунікативних методів; індивідуалізація – врахування особливостей здобувачів освіти-спортсменів; використання аутентичних матеріалів – підручники, відео, подкасти, спортивні новини англійською мовою [3].

Для успішної реалізації методики формування здоров'язберігаючих компетентностей викладачі дотримуються наступних етапів:

I. Підготовчий етап

- Визначення рівня володіння англійською мовою та знань про здоровий спосіб життя.
- Підбір тематичних матеріалів (статті, відео, спортивні блоги, інтерв'ю з атлетами).
- Впровадження базової термінології зі сфери здоров'я, спорту, харчування, анатомії людини.

II. Основний етап.

1. Лексико-граматичні тренування

- Вивчення англійської термінології, пов'язаної зі спортом та здоров'ям (fitness, endurance, hydration, stretching, nutrition, workout).
- Використання тематичних граматичних конструкцій (modal verbs for giving advice: "You should warm up before training.").

2. Інтерактивні методи навчання

- Метод CLIL (предметно-мовне інтегроване навчання): вивчення тем "Анатомія людини", "Правильне харчування", "Профілактика травм" англійською мовою.
- Проєктний метод: створення презентацій "My Healthy Lifestyle Plan"; ведення англомовного "Health & Fitness Journal".
- Рольові ігри: імітація консультацій між спортсменом і тренером/лікарем ("Coach, my knee hurts. What should I do?").

3. Цифрові технології та мультимедійні засоби

- Перегляд та обговорення відео про здоровий спосіб життя (TED Talks, YouTube-канали про спорт).

- Використання фітнес-додатків англійською мовою (аналіз програм тренувань).

III. Заключний етап

- Проведення тематичних дискусій (“How Sports Change Our Lives”).

- Підсумковий тест або проєкт (наприклад, складання плану тренувань англійською мовою).

- Рефлексія: самооцінка здобувачами освіти свого прогресу.

У коледжі фізичного виховання формування здоров'язберігаючих компетентностей засобами англійської мови можна здійснювати через інтеграцію мовного навчання з фізичною активністю, здоровим способом життя та спортивною тематикою.

Прикладами таких методик і завдань є:

1. Комунікативні вправи з руховою активністю

- “Move and Talk” – здобувачі освіти пересуваються по класу, виконують фізичні вправи та одночасно спілкуються англійською (наприклад, запитують одне одного про улюблений спорт або здорові звички).

“Simon Says – Fitness Edition” – класична гра “Simon Says”, але з фізичними вправами (e.g., “Simon says do five jumping jacks”, “Simon says stretch your arms”) [4].

- Рольові ігри – здобувачі освіти зображають тренерів, лікарів, дієтологів, пояснюючи вправи чи даючи рекомендації щодо здорового способу життя.

2. Інтерактивні заняття та проєкти

- Дискусії та дебати – обговорення тем, наприклад, “The Benefits of Sports vs. Risks of Overtraining” або “Is a Vegan Diet Good for Athletes?”

- Проєкт “Healthy Lifestyle Challenge” – здобувачі освіти ведуть англійськомовний щоденник здорових звичок протягом тижня, описуючи свої тренування, харчування та самопочуття.

- Презентації – доповіді англійською мовою про відомих спортсменів, їхній режим тренувань і харчування.

3. Використання сучасних технологій

- Англійськомовні фітнес-додатки – аналіз мобільних додатків для тренувань (Nike Training Club, MyFitnessPal) та складання власних планів тренувань.

- Перегляд відео та подкастів – обговорення відео з YouTube про спортивні техніки, харчування чи психологію спорту.

- Віртуальні екскурсії – знайомство з тренувальними базами світових спортсменів через Google Maps, опис спортивних об'єктів англійською мовою.

4. Предметно-мовне інтегроване навчання (CLIL)

- Викладання теми “Human Anatomy for Athletes” з використанням англійськомовних термінів.

- Вивчення спортивної термінології та правил ігор англійською (e.g., футбол, баскетбол, теніс).

- Аналіз дієтичних програм спортсменів із використанням англійськомовних джерел.

Висновки. Формування здоров'язберезувальних компетентностей у здобувачів освіти коледжу фізичного виховання є важливим аспектом їхньої професійної підготовки. Інтеграція англійської мови із темами здорового способу життя, фізичної активності та спортивної культури сприяє не лише вдосконаленню мовних навичок, а й формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Застосування сучасних освітніх методик, зокрема предметно-мовного інтегрованого навчання (CLIL), комунікативних ігрових завдань, цифрових технологій та мультимедійних ресурсів, дозволяє зробити навчальний процес цікавим і практично орієнтованим. Поєднання теоретичних знань із практичними навичками забезпечує глибше засвоєння матеріалу та сприяє розвитку ключових компетенцій здобувачів освіти.

Запропоновані методи й підходи дозволяють не лише підвищити рівень володіння англійською мовою, а й формувати у здобувачів освіти навички здорового способу життя, підвищувати їхню мотивацію до занять фізичною активністю та розширювати їхні професійні горизонти. Такий підхід сприяє підготовці майбутніх фахівців, які володіють комплексними знаннями у сфері фізичної культури і спорту та здатні ефективно застосовувати їх у професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Кочерга Є. В. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності вчителів хімії в закладах післядипломної освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2021. 321 с.
2. Ткачук О. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів в освітньому процесі з фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2019. 274 с.
3. Фізична культура в університетській освіті. *ResearchGate*. URL: https://www.researchgate.net/publication/370341915_ST (дата звернення: 10.02.2025)
4. Формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках англійської мови у школі. *Na Urok*. URL: <https://naurok.com.ua/maysterklas-formuvannya-zdorov-yazberezhuvalno-kompetentnosti-na-urokah-angliysko-movi-v-shkoli-214588.html> (дата звернення: 10.02.2025)

ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Сидоренко Дар'я Сергіївна

студентка 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

Василенко Катерина Сергіївна

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

У сучасному світі, де технологічний прогрес крокує семимильними кроками, а інформаційні потоки захлюстують нас з усіх боків, ми часто забуваємо про найголовніше – про здоров'я наших дітей. Ця проблема не просто актуальна, вона кричуща, бо з кожним роком стан здоров'я маленьких українців стає дедалі гіршим.

Ми спостерігаємо тривожні тенденції: зниження рухової активності, зростання кількості хронічних захворювань, психічних розладів, а також погіршення стану внутрішніх органів. Ці факти – не просто статистичні дані, це відображення глибокої кризи, що охопила наше суспільство.

Україна переживає складний період, позначений демографічними проблемами, економічними труднощами та соціальною нестабільністю. В умовах, коли цінності розмиваються, а майбутнє здається невизначеним, питання здоров'я дітей набуває особливої гостроти. Адже саме вони – наше майбутнє, наш найцінніший ресурс.

Стан здоров'я учнів початкової школи – це своєрідний барометр соціального благополуччя. Ці діти – найбільш вразлива категорія населення, і їхнє здоров'я відображає якість медичного обслуговування, рівень життя та екологічну ситуацію в країні.

Тривожним сигналом є зростання кількості дітей-інвалідів та погіршення їхнього психічного здоров'я. Лише невелика частина дітей може вважатися умовно здоровими, а більшість випускників початкової школи мають ті чи інші відхилення. Неврози, психопатії, девіантна поведінка – ці проблеми, на жаль, стають дедалі поширенішими.

Основні форми психічних дитячих патологій - це, насамперед, неврози, різні види психопатії, наявність девіантної поведінки (сюди можемо включити наркозалежність, прийом алкоголю, нікотинову залежність тощо).

До 70% випускників учнів початкової школи випускаються вже з наявністю відхилень в стані здоров'я. На сьогодні в 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 дитинстві.

Здоров'я учнів початкової школи 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.

У сучасній Україні формування здорового способу життя – це надскладне завдання. В умовах кризи духовності та моральних цінностей багато людей втратили віру в майбутнє, а отже, й у цінність власного здоров'я.

Щоб змінити цю ситуацію, необхідно діяти на кількох рівнях. По-перше, необхідно змінити умови навчально-виховного процесу в школі, запровадити валеологічні підходи до навчання. По-друге, необхідно працювати над зміною внутрішньоособистісної сфери дітей, формувати в них усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

Формування мотивів здорового способу життя – це цілеспрямований процес, який передбачає усвідомлення дітьми цінності здоров'я, формування відповідального ставлення до нього та залучення до здоров'ятворення.

Ми повинні зрозуміти, що здоров'я дітей – це не лише їхня особиста справа, це питання національної безпеки. І лише спільними зусиллями ми зможемо виховати здорове покоління, яке стане запорукою процвітання нашої країни.

Список використаних джерел:

1. Артюшина М. В. Психолого-педагогічні аспекти реалізації сучасних методів навчання у вищій школі: Навч. посіб. / За ред. О.М. Котикової, Г.М.Романової. - К.: КНЕУ, 2007. - С. 134-153.
2. Челнокова М. С., Шеремет І. В., Коненко Д. Ю. Підготовка майбутніх вчителів основ здоров'я до здоров'яформувальної діяльності засобами тренінгових технологій Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління» (м. Київ, 16-19 квітня 2024 р): Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с., с. 200-201.
3. Челнокова М.С., Кваша В.А. 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): збірник тез. – Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – 126 с., с. 30-34.

СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ БЕЗБАР'ЄРНОЇ СФЕРИ У МЕЖАХ ІННОВАЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Сидоренко Світлана Станіславівна

(PhD) доктор філософії з публічного адміністрування, доцент кафедри публічного адміністрування ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» вчитель початкових класів Броварського ліцею № 6

Сучасні трансформаційні процеси вимагають реформування публічного управління, зокрема у освітньому просторі. Діти з особливими освітніми потребами (ООП) залишаються найуразливішою групою, що потребує рівного доступу до якісної освіти [3].

Безбар'єрне середовище – це інклюзивний освітній простір, що враховує особливості дітей з ООП. Важливими складовими даного середовища є індивідуальні навчальні плани, медико-соціальна підтримка та психолого-педагогічний супровід. Механізми публічного управління безбар'єрною сферою у просторі закладів освіти включають правові, економічні,

організаційні та інформаційні інструменти та передбачають реалізацію державних стратегій та залучення міжвідомчої співпраці.

Світовий досвід показує, що країни з розвиненими інклюзивними системами освіти застосовують комплексні підходи до навчання дітей з ООП. Наприклад, у Німеччині та Великій Британії активно впроваджуються програми професійного навчання та безперервної освіти, які допомагають особам з ООП здобувати конкурентоспроможні навички. Скандинавські країни демонструють високий рівень інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в загальноосвітній простір завдяки індивідуальним підходам та значним державним інвестиціям у розвиток інклюзії [1].

В Україні розвиток безбар'єрної сфери у просторі освіти має вертикально-горизонтальну структуру, що враховує як вік дітей, так і тип їхніх порушень. Однак сучасні реалії вимагають реформування цієї системи для ефективної інтеграції дітей з ООП у загальноосвітній простір. Це передбачає модернізацію навчальних програм, підготовку педагогічних кадрів та забезпечення матеріально-технічної бази шкіл для впровадження інклюзивного навчання.

Підготовка педагогів є критично важливою для забезпечення ефективного інклюзивного навчання. Вчителі повинні бути готовими адаптувати програму до специфічних потреб кожного учня. Програми підвищення кваліфікації для вчителів, спрямовані на розвиток їхніх навичок у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, включаючи тренінги з психолого-педагогічної підтримки, медичних та соціальних аспектів. Важливою є також підготовка педагогічних працівників до застосування інноваційних технологій у навчанні, які дозволяють знизити бар'єри між дітьми з різними потребами та полегшити навчальний процес. Батьки є основними партнерами у впровадженні інклюзивної освіти. Вони мають активно залучатися до навчального процесу, забезпечуючи необхідну підтримку вдома та у навчальному закладі. Створення комунікаційного простору між батьками та педагогами для обміну інформацією про досягнення та труднощі дитини є важливою ланкою. Спільна робота допомагає вирішити проблеми, які виникають на шляху до успішної інтеграції дитини в освітнє середовище [4].

Інтеграція дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітнє середовище – ключовий крок до соціальної рівності. Саме безбар'єрна сфера у просторі закладів освіти є основою для розвитку інклюзивного суспільства.

Розвиток безбар'єрної сфери і просторі закладів освіти є важливою складовою реформування освітнього простору, спрямованого на створення рівних можливостей для всіх дітей, незалежно від їхніх особливих освітніх потреб. Забезпечення інклюзивного середовища потребує комплексного підходу, що включає модернізацію навчальних програм, підготовку педагогічних кадрів, медико-соціальну підтримку та активну співпрацю між освітніми установами, батьками й державними органами [5].

Світовий досвід демонструє ефективність комплексних стратегій, спрямованих на професійне навчання дітей з ООП, адаптацію освітнього простору та державну підтримку інклюзії. В Україні цей процес потребує подальших реформ, що включають розвиток матеріально-технічної бази закладів освіти, підвищення кваліфікації педагогів та подолання соціальних бар'єрів.

Отже, формування безбар'єрної сфери є не лише освітнім завданням, а й ключовим чинником створення інклюзивного суспільства, де кожна дитина має можливість для розвитку, навчання та повноцінної соціалізації.

Список використаних джерел:

1. Колупасєва А.А. Досвід реалізації інклюзивної освіти в країнах Європи / Колупасєва А.А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітні навчальні заклади: Монографія. К.: Педагогічна думка, 2007. 458 с.
2. Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 09.12.2010 р. «Про затвердження Положення про спеціальні класи для навчання дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітніх навчальних закладах». [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1412-Наказ МОН №1205 від 06.12.10 року «Про затвердження](http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z1412-Наказ%20МОН%20№1205%20від%2006.12.10%20року%20«Про%20затвердження%20положення%20про%20спеціальні%20класи%20для%20навчання%20дітей%20з%20особливими%20освітніми%20потребами%20у%20загальноосвітніх%20навчальних%20закладах%20»)

Типових штатних нормативів загальноосвітніх навчальних закладів» [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/12914/.

3. Наказ МОН №912 від 01.10.10 року «Про затвердження Концепції розвитку інклюзивного навчання». [Електронний ресурс].

4. Сидоренко С. Безбар'єрна сфера спілкування в просторі закладу освіти: комунікативні вектори. Наукові праці МАУП. Політичні науки та публічне управління. 2023. Вип. 4 (70). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2023. С. 132-140.

5. Сидоренко С. Індивідуалізація організації безбар'єрної сфери в закладах освіти як дидактична проблема. Наукові праці МАУП. Політичні науки та публічне управління. 2023. Вип. 5 (71). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2023. 148с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ ОСОБИСТОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Сова Ольга Сергіївна

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені
Михайла Драгоманова

У сучасному світі професійна діяльність практичного психолога вимагає не лише глибоких знань і навичок, а й високого рівня внутрішньої мотивації. Мотиваційний компонент особистості фахівця визначає його ефективність, стійкість до професійного розвитку та здатність до саморозвитку. Особливо актуальним є питання формування та підтримки цієї мотивації, оскільки психологи постійно взаємодіють з емоційно напруженими ситуаціями та переживаннями клієнтів.

Одним із перспективних напрямків роботи з формування мотивації особистості психолога є арт-терапія. Використання художньо-творчих технік сприяє глибшому самопізнанню, усвідомленню власних професійних цінностей, подоланню внутрішніх бар'єрів, сумнівів, невпевненості та стимулює внутрішню мотивацію до діяльності. Арт-терапія дозволяє не лише розкрити творчий потенціал фахівця, а й стати дієвим інструментом для підтримки емоційної рівноваги та розвитку особистісних ресурсів психолога.

У даних тезах розглядається значення мотиваційної складової у професійній діяльності практичного психолога, механізми його формування та можливості використання арт-терапії як ефективного стимулювання внутрішньої мотивації.

Мотиваційний компонент особистості практичного психолога визначаємо на основі сукупності цілей, мотивів і стимулів, що сприяють творчій самореалізації фахівця. Вмотивований фахівець прагне професійного розвитку, вдосконалення знань і навичок, активно взаємодіє з колегами та професійними спільнотами. Він не лише застосовує у власній практиці сучасні методики, а досліджує нові напрямки, сприяючи підвищенню якості психологічної допомоги клієнтам та розвитку спеціальності.

Формування мотиваційної складової особистості практичного психолога є складним і багаторівневим процесом, що включає психологічні, соціальні та особистісні чинники. Аналіз наукових публікацій [2, 3, 4] щодо теми дослідження виявив, що до основних механізмів процесу формування мотивації психолога відносяться як внутрішні так і зовнішні чинники. Серед зовнішніх чинників виділяють професійне середовище, взаємодію з колегами, учасниками професійних спільнот, навчання та професійний розвиток через постійне самовдосконалення, участь у тренінгах, супервізіях, конференціях, освоєння нових підходів і методик у психологічній практиці. До внутрішніх чинників можна віднести самопізнання та рефлексію, усвідомлення професійних цілей та мотивів, аналіз власних досягнень, формування інтересу до обраної професії через прагнення до допомоги людям, розвиток внутрішніх стимулів до навчання, вдосконалення та творчості. У взаємодії цих чинників відбувається гармонійне формування особистості практичного психолога, який має

високий рівень професійної мотивації, що підвищує ефективність роботи та сприяє особистісному зростанню.

Дослідженню напрямків арт-терапії та їх можливостей присвячено велику кількість наукових праць [1, 5]. Як зазначають більшість науковців – арт-терапія є потужним екологічним інструментом для формування повноцінної людської особистості. Серед сучасних напрямків терапії мистецтвом знаходимо й такі, що забезпечують формування внутрішньої мотивації практичного психолога. Використання потенціалу арт-технік стимулює самопізнання, розкриття внутрішніх здібностей та розвитку професійної рефлексії.

Кожен напрямок арт-терапії охоплює широкий спектр застосування і містить багатий арсенал мистецьких практик, що дає можливість використовувати їх у різних ситуаціях. У цьому дослідженні ми прагнемо підібрати підходи арт-терапії, спрямовані на розвиток мотиваційного компоненту особистості практичного психолога. Якнайкраще, на нашу думку, для цього підходять пісочна терапія та метафорично-асоціативні карти.

За допомогою пісочної терапії можуть вирішуватися багатоманітні завдання, а саме: подолання емоційних затисків; цілепокладання та моделювання майбутнього; корегування стратегій власної поведінки; актуалізація професійного інтересу тощо.

Серед вправ пісочної терапії, що допомагають розвивати професійну мотивацію можемо зазначити «Мій професійний шлях», «Моє професійне Я», «Джерело натхнення», «Карта професійного розвитку» [5].

Метою вправи «Мій професійний шлях» є дослідження особистого напрямку розвитку у професії, усвідомлення ресурсів та подолання викликів і страхів. Процес виконання вправи передбачає створення у піску символічного шляху (дороги, річки, містку тощо), а також з використанням фігурки, відтворення себе на цьому маршруті. Далі додають перешкоди (камені, бар'єри) та ресурси (людей, символічні предмети), що можуть траплятися на професійному шляху. В кінці вправи обговорюють, що може допомогти рухатися вперед, а що заважає.

Вправа «Моє професійне Я» дозволяє усвідомити власну роль як психолога, сильні сторони і зони розвитку. В ході виконання вправи вибирають фігурку, яка символізує психолога у професії. Потім додають інші фігурки чи об'єкти, які відображають професійні навички, переконання та емоції. Наприкінці вправи обговорюють, які саме риси допомагають у роботі, а що заважає розвиватися і як можна підсилити власні професійні якості та подолати труднощі.

В основу вправи «Джерело натхнення» покладено виявлення особистих внутрішніх і зовнішніх мотиваційних ресурсів. Під час виконання вправи у піску створюють образ «джерела» (фонтан, річку, дерево тощо), що символізує мотив, далі додають фігурки або предмети, які наповнюють це джерело (люди, події, досягнення). Після відтворення композиції проводять аналіз, що саме мотивує та надихає, а що може виснажувати.

Провідною метою вправи «Карта професійного розвитку» є створення чіткої візуалізації професійних цілей та шляхів їх досягнення. На початку вправи визначають місце на умовній лінії професійної кар'єри, де перебувають зараз, позначаючи його точкою на піску. Далі, використовуючи фігурки, камінці або інші предмети, створюють «карту» власного професійного розвитку, відповідаючи на такі запитання: Де Ви хочете бути через рік, три, п'ять років? Які ресурси Вам допоможуть дійти до означених точок? Які перешкоди можуть виникнути на шляху і як їх подолати? Завершуючи вправу обговорюють побудовану карту, роблячи висновки щодо найбільш реалістичних і натхненних шляхів розвитку.

Метафорично-асоціативні карти (МАК) – це проєктивний метод, який дозволяє самостійно знаходити відповіді, що вже є в підсвідомості, на важливі запитання через метафори, образи, символи та асоціації. Застосування вправ із використанням метафорично-асоціативних карт можуть ефективно формувати мотиваційний компонент особистості психолога, так як вони працюють із підсвідомими процесами, сприяють самоаналізу, усвідомленню власних цінностей та пошуку внутрішніх ресурсів. Ця методика дає можливість рефлексувати професійні виклики через безпечні символічні образи, посилює

емоційну стійкість, сприяє формуванню професійної ідентичності, допомагає глибше усвідомити свою місію як психолога.

Для формування мотивації із використанням МАК пропонуємо застосовувати такі вправи як «Мої професійні цінності», «Перешкоди та їх подолання», «Діалог із собою у майбутньому» [5].

Вправа «Мої професійні цінності» має на меті усвідомлення основних мотиваційних чинників у роботі психолога. Процес виконання передбачає витягування у відкриту з ресурсної колоди 3–5 карток, які символізують власні цінності в професії. На етапі обговорення описують, чому саме ці образи викликають відгук; визначають, як ці цінності допомагають залишатися вмотивованим.

Вправа «Перешкоди та їх подолання» дозволяє усвідомити професійні труднощі та знайти способи їх подолання. В ході вправи наосліп витягують з колоди дві карти: одна символізує головну перешкоду, інша – ресурс або рішення для її подолання. Під час аналізу та обговорення описують, які емоції викликають ці образи. Завершення вправи передбачає відтворення засобами малювання символічного шляху від перешкоди до рішення.

Метою вправи «Діалог із собою у майбутньому» є формування бачення власного професійного розвитку та посилення впевненості у собі. Переглядаючи зображення в ресурсній колоді потрібно витягнути ту карту, яка символізує Вас у майбутньому як професіонала. Опишіть цей образ, його якості, сильні сторони, професійну кар'єру. Наступним кроком є написання послання від цього «майбутнього себе» теперішньому собі, відповідаючи на запитання: що він може Вам сказати? Подумайте, які кроки вже зараз допоможуть наблизитися до цього образу.

Висновки. Усвідомлення власних професійних цілей, розкриття внутрішніх ресурсів та виявлення перешкод допомагають фахівцю ідентифікувати справжні прагнення, розширити бачення кар'єрного розвитку, сприяють віднаходженню джерел енергії, натхнення та підтримки, допомагають побачити несвідомі страхи, обмежувальні переконання та способи їх подолання. Запропоновані вправи з використанням потенціалу пісочної терапії та метафорично-асоціативних карт допоможуть практичному психологу глибше усвідомити свої мотиваційні джерела, віднайти внутрішні опори та сформувати чіткі професійні орієнтири.

Список використаних джерел:

1. Головатюк І. Г. Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2017. Вип. 2. С. 63-66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2017_2_15
2. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 6-7. С. 3-6.
3. Панок В. Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 4. С. 5-7, № 5. С. 4-6.
4. Романенко О. В. Особистість та професійна діяльність практичного психолога ОВС : автореф. дис . канд. психол. наук: 19.00.06. Харків. 2007. 21 с.
5. Тараріна О. Практикум з арт-терапії : скринька майстра. Київ : Астамір-В, 2022. 224 с.

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНОГО КУРСУ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Соколовська Людмила Михайлівна

спеціаліст вищої категорії, викладач-методист Житомирського агротехнічного фахового коледжу

Анотація. Стаття присвячена розробці та впровадженню інноваційного курсу з формування здорового способу життя серед студентської молоді. На основі теоретичних

положень та емпіричних даних розглядаються ефективні стратегії сприяння фізичному та психічному здоров'ю студентів.

Ключові слова: здоров'я, енергія, самопочуття, стрес, студенти, фізична активність, харчування.

Сучасний соціокультурний світ, що характеризується прискореним розвитком технологій, глобалізацією та високим рівнем стресу, ставить перед молоддю нові виклики в контексті підтримки фізичного і психічного здоров'я. Студентський період є критично важливим етапом життя, оскільки саме в цей час формуються звички, що визначатимуть здоров'я та загальний стан у майбутньому. Проблеми, пов'язані з порушеннями сну, харчуванням, стресом та браком фізичної активності, мають значний вплив на академічну успішність і загальний рівень здоров'я. Однак своєчасне впровадження здорових звичок і системний підхід до їх формування можуть позитивно позначитися на якості життя студентів і сприяти загальному благополуччю.

Актуальність курсу "Опануй своє життя: здоров'я, енергія, баланс" обумовлена необхідністю розробки інноваційного підходу до формування здорових звичок серед студентів, що відповідає сучасним вимогам до збереження фізичного і психічного здоров'я. Сучасні дослідження вказують на важливість фізичного здоров'я, харчування, сну та фізичної активності для підтримки високої продуктивності, концентрації та психоемоційного благополуччя [2, с. 17].

Інтеграція знань з біології, психології, харчування та фізичної активності надасть студентам не тільки теоретичні основи, але й практичні інструменти для самовдосконалення. Такий підхід сприятиме налаштуванню енергетичного балансу, покращенню якості сну, зміні харчових звичок та адаптації до фізичних навантажень, що в сукупності сприятиме загальному благополуччю студентів. Це, своєю чергою, дозволить підвищити продуктивність навчання, зменшити рівень стресу та знизити ризик розвитку вигорання.

Метою курсу є розробка цілісної програми, спрямованої на розвиток у студентів здорових звичок, підтримку енергетичного балансу та досягнення гармонії між фізичним і психічним здоров'ям. Завдання курсу полягають у наданні студентам практичних інструментів для поліпшення їхнього самопочуття шляхом інтеграції правильного харчування, фізичних вправ, психоемоційного відновлення та цифрової детоксикації.

Курс "Опануй своє життя: здоров'я, енергія, баланс" складається з шести основних модулів, кожен з яких орієнтований на розвиток окремих аспектів здорового способу життя:

1. "Перезавантаження: як працює твоє тіло" (2 тижні).

Перший модуль присвячений ознайомленню студентів з основами фізіології організму, його основними функціями та процесами, які відбуваються в тілі під час різних фізичних та психоемоційних навантажень. Студенти вивчатимуть, як важливо дотримуватися режиму сну, правильно харчуватися та підтримувати фізичну активність для забезпечення високого рівня енергії протягом дня [1, с. 182]. Модуль також охоплює базові принципи здорового сну, обговорюється важливість його регулярності та тривалості для забезпечення відновлення організму. Заняття з фізичної активності включатимуть теоретичні аспекти та практичні вправи, спрямовані на покращення витривалості, сили та гнучкості.

2. "Харчування як джерело енергії" (3 тижні).

У цьому модулі студенти дізнаються, як важливо правильно обирати продукти харчування для підтримки енергетичного балансу та продуктивності. Буде розглянуто, які продукти сприяють покращенню концентрації, пам'яті та розумової активності, а які – навпаки, можуть призвести до спаду енергії та зниження працездатності. Також будуть розвінчані міфи щодо різних дієт, таких як низьковуглеводні, безглютенові чи інші популярні тенденції. Студенти отримають практичні поради щодо складання збалансованого меню, що дозволяє ефективно підтримувати фізичний і психічний стан на оптимальному рівні. Окрему увагу буде приділено важливості вживання води для гідратації організму.

3. "Фізична активність без фанатизму" (2 тижні).

Цей модуль акцентує увагу на важливості регулярної фізичної активності для підтримки здоров'я без необхідності ставати професійним спортсменом. Студенти навчатимуться,

як вибрати фізичні навантаження, що підходять їхньому стилю життя, темпераменту та рівню підготовки. Програма включатиме вправи, які можна виконувати в домашніх умовах без необхідності відвідування спортзалу. Також будуть розглянуті різні види фізичних активностей, які сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості, покращенню координації та зменшенню рівня стресу. Приділятиметься увага важливості дотримання балансу між активним відпочинком і часом для відновлення.

4. "Ментальне здоров'я: як запобігти вигоранню" (3 тижні).

У рамках цього модуля студенти ознайомляться з психологічними аспектами стресу, його впливом на здоров'я та ефективними методами управління стресовими ситуаціями. Буде розглянуто поняття вигорання, його симптоми та наслідки для психоемоційного стану, а також методи профілактики цього явища. Студенти вивчатимуть техніки дихальних вправ, медитації та розслаблення, які допомагають знижувати рівень стресу, покращувати настрій і підтримувати психологічну стійкість у складних ситуаціях. Практичні заняття включатимуть вправи на зниження тривожності та відновлення емоційного балансу через прості техніки релаксації.

5. "Цифрова детоксикація: як знайти рівновагу між віртуальним та реальним світом" (2 тижні).

У цьому модулі студенти вивчатимуть, як сучасні технології, зокрема соціальні мережі, впливають на психічне здоров'я, особливо на рівень стресу, тривожності та зосередженості. Розглядаються негативні ефекти постійної цифрової присутності та важливість встановлення меж між роботою та відпочинком у цифровому середовищі. Буде обговорено, як технології можуть бути використані для покращення самопочуття та підтримки здорового способу життя, включаючи програми для медитацій, додатки для моніторингу сну. Практичні завдання будуть включати детоксифікацію від гаджетів та встановлення здорових звичок використання цифрових пристроїв.

6. "Енергія через спільноту"(2 тижні).

Останній модуль зосереджений на важливості соціальних зв'язків для збереження енергетичного балансу. Студенти дізнаються про роль підтримки від друзів, родини та колег у досягненні особистих цілей і підтриманні високого рівня мотивації. Розглядається значення командної роботи та колективної мотивації для досягнення спільних результатів. Практичні завдання включатимуть участь у групових активностях, що сприяють розвитку командного духу, взаємодопомоги та соціальної підтримки. Студенти також отримають інструменти для розвитку здорових соціальних зв'язків, що сприятимуть їхньому емоційному та психічному благополуччю.

Курс також передбачає практичні завдання, що дозволяють студентам активно впливати на свої звички та звички оточення. Це, зокрема, ведення щоденників сну, планування енергетичних піків, кулінарні батли, фітнес-челенджі, медитації та цифрові детокси. Усі завдання сприяють формуванню стійких навичок, необхідних для підтримки здорового способу життя.

Наприкінці курсу студенти розробляють персональний "План здорового способу життя", що включає стратегії для підтримки енергії, здоров'я та гармонії в повсякденному житті. Презентація цих планів перед групою сприятиме обміну ідеями та практичними рішеннями, а також закріпленню отриманих знань.

Курс "Опануй своє життя: здоров'я, енергія, баланс" може бути включений до навчального процесу як вибіркова дисципліна, факультатив або короткостроковий інтенсив під час канікул. Подібні курси вже є частиною програм добробуту студентів в університетах США та Європи [3, с. 87]. Досвід скандинавських країн, де питання фізичного і ментального здоров'я студентів є важливою складовою освітнього процесу, підтверджує доцільність запровадження подібних програм у навчальних закладах України.

На нашу думку, курс "Опануй своє життя: здоров'я, енергія, баланс" сприятиме формуванню в студентів здорових звичок, що забезпечить стабільний енергетичний баланс, покращить концентрацію та збереження фізичного та психічного здоров'я. Це дозволить

підвищити успішність студентів у навчанні та забезпечити гармонійний розвиток у довгостроковій перспективі.

Список використаних джерел:

1. Вокер М. Чому ми спимо. Львів: Видавництво Старого Лева. 472 с.
2. Клір Д. Атомні звички: легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих. Київ: КМ-Букс. 304 с.
3. Толле Е. Сила моменту Тепер. Практика. Львів: Terra Incognita, 2021. 256 с.
4. Сайт "Додаток для психічного здоров'я на кожному мить". URL: <https://www.headspace.com/> (Дата звернення 19.01.2025).
5. Сайт «Знайдіть свій спокій». URL: <https://www.calm.com/ua-homepage> (Дата звернення 19.01.2025).

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ПЕДАГОГІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ

Спольніков Вячеслав Анатолійович

здобувач 2-го курсу 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

Актуальність статевого виховання в освітньому процесі набуває дедалі більшого значення в умовах цифрової трансформації суспільства. Зміна форматів навчання, поширення онлайн-освіти та доступність інформаційних технологій ставлять перед педагогами нові виклики, зокрема щодо ефективного впровадження статевого виховання в цифровому середовищі. Формування готовності педагогів до реалізації цієї складової освітнього процесу є необхідною умовою забезпечення якісного виховання дітей та молоді [1; 3].

У сучасній педагогіці статеве виховання розглядається як «комплексна система педагогічних, психологічних та медичних заходів, спрямованих на виховання у підростаючого покоління усвідомленого, відповідального та здорового ставлення до питань статі та міжстатевих взаємин» [2, с. 118]. Основні аспекти статевого виховання охоплюють формування статевої ідентичності, ознайомлення з анатомо-фізіологічними особливостями розвитку дітей і підлітків, розуміння власної соціальної ролі, набуття навичок статевої гігієни та здорового сексуального життя. Крім того, важливим компонентом є надання актуальної інформації щодо профілактики захворювань репродуктивної системи, розвиток емоційної культури, формування навичок побудови гармонійних міжособистісних відносин, а також усвідомлення морально-етичних норм і принципів сімейного життя.

Основними напрямками статевого виховання школярів в умовах онлайн-навчання є формування здорових взаємин між хлопчиками та дівчатами у процесі їхнього спілкування, навчання та спільного дозвілля. Важливу роль відіграє поступове усвідомлення понять дружби, кохання, відповідальності у міжособистісних стосунках. Окрему увагу слід приділити питанням вікових змін організму, статевої моралі, впливу родинного середовища та підготовки старшокласників до сімейного життя. У сучасному суспільстві культура статевого життя є невід'ємною складовою загальної культури людини. Проте низький рівень психосексуальної культури призводить до численних проблем, що впливають на фізичне та психологічне здоров'я особистості.

Статева свідомість суспільства значною мірою визначає рівень його сексуальної культури. Саме тому виникає необхідність розробки сучасної етики статевого виховання, яка базується на наукових знаннях, враховує біологічні, психологічні, соціальні та етичні аспекти та формує позитивні поведінкові моделі. Важливими компонентами культури статевого виховання є засвоєння суспільних та сексуальних норм, формування відповідального ставлення до інтимних стосунків та розуміння їхньої ролі у житті людини. Термін «культура» походить від латинського «culture» – розвиток, освіта, виховання, і він відображає рівень вихованості, освіченості та компетентності особистості. Психосексуальна культура є невід'ємною частиною загальної внутрішньої культури людини, і вона повинна сприяти формуванню поведінкових норм, що відповідають загальноприйнятим етичним та соціальним стандартам суспільства.

Готовність педагогів до реалізації статевого виховання в умовах онлайн-навчання передбачає наявність теоретичних знань, методичної компетентності, комунікативних навичок та психологічної готовності до взаємодії з учнями. Важливими аспектами є також володіння цифровими інструментами, що дозволяють забезпечити інтерактивність, зворотний зв'язок та конфіденційність у процесі навчання.

Одним із ключових завдань є подолання бар'єрів, пов'язаних із недостатньою підготовкою педагогів, соціальними упередженнями та етичними аспектами. Ефективними стратегіями можуть бути впровадження спеціальних навчальних програм для педагогів, організація тренінгів та вебінарів, розробка методичних рекомендацій з урахуванням вікових та психологічних особливостей учнів. Використання цифрових ресурсів, таких як освітні платформи, анімаційні матеріали, інтерактивні кейси та чат-боти, сприяє покращенню якості статевого виховання.

Важливим аспектом залишається міждисциплінарний підхід, що передбачає співпрацю педагогів із психологами, соціальними працівниками та медичними фахівцями.

Таким чином, формування готовності педагогів до реалізації статевого виховання в умовах онлайн-навчання є актуальним і багатограним завданням, що потребує комплексного підходу. Розвиток цифрової компетентності, впровадження сучасних методів навчання та підтримка педагогів у цьому процесі сприятимуть ефективному вирішенню проблем, пов'язаних із статевим вихованням у цифрову епоху.

Список використаних джерел:

1. Бялик О. В. Сучасні тенденції статевого виховання учнівської молоді в країнах Євросоюзу: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.07 / Вінниц. держ. пед. ун-т ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2017. 547 с.
2. Лахтіонов І. Ю., Шермет 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 симпозиуму: 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. 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.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛІВ У ВОЄННИЙ ЧАС: ВИКЛИК СЬОГОДЕННЯ

Станкевич Тетяна Валеріївна

кандидат медичних наук, провідний науковий співробітник лабораторії соціальних детермінант здоров'я населення, ДУ «Інститут громадського здоров'я ім.О.М.Марзеєва НАМН України»

Гозак Світлана Вікторівна

доктор медичних наук, завідувачка лабораторії соціальних детермінант здоров'я населення, ДУ «Інститут громадського здоров'я ім.О.М.Марзєєва НАМН України»

Єлізарова Олена

кандидат медичних наук, провідний науковий співробітник ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М.Марзєєва НАМН України»

Військові дії спричиняють значний емоційний та фізичний стрес, особливо для педагогів, які відповідають не лише за навчальний процес, але й за життя та здоров'я учнів під час навчального процесу. Забезпечення психологічної підтримки учнів та вчителів дуже актуальне в умовах війни. З цією метою за рекомендацією МОН України протягом двох останніх навчальних років в освітній простір були інтегровані такі психологічні інструменти, як «психологічні хвилини». Відомо, що застосування психологічних інструментів у навчанні спрямовані на задоволення соціальних, емоційних і психологічних потреб учнів й вчителів [1, с.1-35]. Результати сучасних досліджень демонструють, що під час криз є необхідність цілеспрямованих втручань для підтримки всіх учасників освітнього процесу [2, с.16] не тільки наразі, а й в довгостроковій перспективі [3, с.12], а також те, що навчальні заклади повинні впроваджувати скринінг психічного здоров'я для кожного учасника освітнього процесу, враховуючи наявні ресурси та доцільність використання інструментів психологічної оцінки [4, с. 86].

Однак, ця позитивна ініціатива повинна супроводжуватись моніторингом для оцінювання впливу психологічних інструментів на всіх учасників освітнього процесу. У доступних публікаціях ми не знайшли результатів наукових досліджень щодо оцінки дієвості застосування інструментів психологічної підтримки для вчителів, тому **метою** нашого дослідження було характеризувати ментальний стан вчителів під час воєнного стану та вплив на нього психологічних інструментів.

Матеріали та методи. В період 2022/2023 та 2023/2024 навчальних років було проведено анонімне онлайн опитування 920 вчителів з усіх регіонів України. Для оцінки симптомів тривоги та депресії використовувались опитувальники GAD-2 та PHQ-2. Всі респонденти підписали інформовану згоду. Статистичний аналіз включав логістичну регресію з показниками тривоги та депресії як залежних змінних, для аналізу зв'язків використовувався коефіцієнт Спірмена. Розрахунки проводили за допомогою програми SPSS 26.0.

Результати та обговорення. Встановлено, що частка вчителів з симптомами тривоги становила $38,9\% \pm 1,7\%$, а депресії – $45,6\% \pm 1,7\%$. Не було статистично значущих відмінностей за роками спостереження, втім значно вищий рівень симптомів депресії виявлено серед жінок (на $13,8\%$, $p < 0,05$).

Результати дослідження показали, що під час війни $84,4\% \pm 1,4\%$ вчителів запровадили «психологічні хвилини» для учнів під час навчання. Достовірних відмінностей цього показника між групами учасників дослідження 2023 та 2024 років за статусом, віком, кваліфікаційними категоріями, місцем проживання та педагогічним стажем не було ($p > 0,1$). Привертає увагу, що вчителі-жінки продемонстрували вищий рівень залученості порівняно зі своїми колегами-чоловіками ($\chi^2 = 27,6$; $p < 0,001$). Вчителі вважають найефективнішими психологічними практиками дихальні вправи та арт-терапію. Арт-терапевтичні підходи були більш поширеними у учнів початкової та середньої школи, тоді як розмови для емоційної підтримки частіше проводилися з учнями 10-11 класів.

Втім у дослідженні не було виявлено різниці ризиків виникнення симптомів тривоги та депресії у вчителів залежно від того, проводили вони «психологічні хвилини» чи ні. Тобто, педагоги різного віку, статі, викладачі різних предметів, які пройшли попередньо курси й тренінги з опанування методик проведення «психологічних хвилин» та протягом двох навчальних років застосовували психологічні інструменти в навчальному процесі для учнів, не відчули помітних позитивних змін у своєму ментальному здоров'ї. Це вказує на важливість і необхідність створення дієвих програм психологічної підтримки педагогів.

Висновки. Встановлено, що серед педагогів значна частка (більше третини) має ознаки тривоги і депресії. При цьому на ментальне здоров'я вчителів не впливає застосування ними в навчальному процесі «психологічних хвилинок». Це демонструє важливість уваги суспільства до психологічного стану вчителів та необхідність розробки нових стратегій підтримки для запобігання їх психологічному вигоранню.

Список використаних джерел:

1. Schwartz, N., Click, K., & Bartel, A. (2020). Educational Psychology: Learning and Instruction. In J. Zumbach, D. Bernstein, S. Narciss, & G. Marsico (Eds.), *International Handbook of Psychology Learning and Teaching* (pp. 1–35). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26248-8_67-1
2. Negri, A., Barazzetti, A., Rinzivillo, A., Mariani, R., & Di Monte, C. (2024). Cognitive and Relational Processes Associated to Mental Health in Italian High School Students during COVID-19 and Russian–Ukrainian War Outbreaks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(4), 1-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph21040508>
3. Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E. E., & Thompson, S. C. (2018). Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. *BMC Psychology*, 6(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0242-3>
4. Hozak, S., Yelizarova, O., Stankevych, T., & Parats, A. (2024). THE EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTING PSYCHOLOGICAL TOOLS IN SCHOOLS TO SUPPORT THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS DURING WARTIME. *Medical Science of Ukraine (MSU)*, 20(4), 79-88. <https://doi.org/10.32345/2664-4738.4.2024.09>

ОЦІНКА ПОРУШЕНЬ СНУ ЯК ЧИННИКА ВПЛИВУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ТА ПЕРЕБІГ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Стельмахівська Валентина Петрівна

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

Берзінь Оксана Валеріївна

старший лаборант Національного медичного університету імені О.О.Богомольця

Сон як важлива складова способу життя при його порушеннях може негативно впливати на функціональний стан організму, стан здоров'я, перебіг неінфекційних хронічних захворювань. Так, Американська кардіологічна асоціація визнала сон як один з 8 важливих чинників ризику серцево-судинних захворювань, які на сьогодні є однією з основних причин втрати працездатності та смертності [1].

Важливими є своєчасне виявлення та корекція порушень сну, що може бути як профілактичним заходом, так і впливати на подальший перебіг захворювань.

Оцінка сну може проводитися як об'єктивна, так і суб'єктивна, остання з яких передбачає застосування опитувальників.

Характеристики сну включають показники його тривалості (загальна тривалість, тривалість перебування у ліжку для сну), неперервність сну (затримка початку сну, його ефективність), часу та регулярності (час відходу до сну та пробудження) та суб'єктивні характеристики (сприйняття якості сну).

Одним з таких інструментів для оцінки порушень сну є опитувальник «Пітсбурзький індекс якості сну» (PSQI), за допомогою якого проводиться ретроспективна оцінка порушень сну протягом попереднього місяця [2]. Питання, які містить даний опитувальник, об'єднані у 7 шкал, що у свою чергу допомагають визначити наявність розладів сну за такими складовими: суб'єктивна якість сну, затримка сну, тривалість сну, ефективність сну, порушення сну, використання снодійних препаратів, денна дисфункція – кожна з яких може містити від 1 до 9 елементів. Результати оцінки за окремими шкалами дозволяють обчислити

загальний індекс якості сну, який при відсутності порушень сну не перевищує 5 балів («добре сплячі»).

В Україні з метою покращення виявлення розладів сну валідизована та адаптована для використання також версія опитувальника PSQI-U для дітей віком 10-17 років [3].

Перевагою використання опитувальників є простота у використанні, економічність, можливість провести еспресоцінку наявності порушень. Разом з тим, важливою умовою отримання достовірних даних є дотримання вимог до їх застосування.

Оптимальним для використання вважається поєднання кількох опитувальників, що сприяє більш повному та об'єктивному виявленню порушень сну, їх особливостей та впливу на функціональний стан організму, перебіг хвороби.

Т.ч. опитувальники є важливим інструментом, необхідним для своєчасного виявлення і корекції розладів сну, які можуть розглядатися як профілактичний захід щодо розвитку порушень функціонального стану організму, патологічних станів, хронічних захворювань та їх несприятливих наслідків, фактором ризику яких є зміна якості та тривалості сну.

Список використаних джерел:

1. Lloyd-Jones DM, Allen NB, Anderson CAM, Black T, Brewer LC, Foraker RE, Grandner MA, Lavretsky H, Perak AM, Sharma G, Rosamond W; American Heart Association. Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*. 2022 Aug 2;146(5):e18-e43. doi: 10.1161/CIR.0000000000001078.
2. Buysse D.J., Reynolds C.F., Monk T.H., Berman S.R., & Kupfer D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
3. Українська версія опитувальника Pittsburgh sleep quality index: інформ. лист/ В.В. Позниш та ін. Київ, 2024. 7 с.

ІЗ ДОСВІДУ РОБОТИ ЗІ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В КАМ'ЯНСЬКОМУ ЕНЕРГЕТИЧНОМУ ФАХОВОМУ КОЛЕДЖІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ

Стец Марина Анатоліївна

практичний психолог, Кам'янський енергетичний фаховий коледж

Герасімова Інна Михайлівна

викладач фізичного виховання Кам'янський енергетичний фаховий коледж

Анотація. В статті узагальнено аналіз спеціалізованої літератури, законодавчих актів з теми; результати педагогічного спостереження, практичних напрацювань психолога, викладачів фізичного виховання та керівників академічних груп у роботі зі здобувачами освіти Кам'янського енергетичного фахового коледжу. Наведено приклади психолого-педагогічного впливу педагогів та соціально-психологічної служби коледжу у роботі зі студентською молоддю, охарактеризовані різноманітні заходи, які були проведені в коледжі щодо створення здоров'язбережувального середовища в умовах війни та воєнного стану. Визначено основні напрямки в роботі зі здобувачами освіти для зменшення станів тривожності, стресу, панічних атак через комплексний підхід та взаємодію педагогів і підлітків у практичній сфері збереження ментального здоров'я та покращення фізичного стану молодого покоління в Україні. Окреслено актуальність питання щодо створення під час дії військового стану та повітряних тривог в Україні в закладах освіти середовища, яке має сприяти фізичному, психологічному та соціальному благополуччю всіх учасників освітнього процесу: здобувачів освіти, педагогів, батьків.

Ключові слова: ментальне здоров'я, здоров'язбережувальне середовище, психологічна служба, стрес, війна, військовий стан, фізичне здоров'я, студентська молодь, педагоги, рухова активність, заходи, форми роботи.

Визначення проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах війни та військового стану перед освітянами було поставлено першочергове завдання – залучення учнів шкіл і особливо студентів до очних занять, практичного опанування ключових компетентностей і соціальної взаємодії (спілкування, зустрічі, робота в малих групах та колективі), так як саме вони найбільше знаходяться під впливом психологічного тиску складних життєвих обставин, спричинених війною.

Керівництво держави, Міністерство освіти і науки України приймають рішення запровадити у закладах освіти (де є укриття і мінімізовано ракетні обстріли) змішану форму навчання. Фахівці з цивільного захисту населення, спеціалісти обласних департаментів освіти в Україні, освітяни та батьки об'єднали свої зусилля щодо реалізації завдання – організації і створення безпечного освітнього середовища та підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу в закладах. Керуючись законодавчими актами, педпрацівниками, соціально-психологічною службою коледжу були розроблені заходи, які передбачають наявність безпечних умов навчання та праці, комфортну міжособистісну взаємодію, відсутність будь-яких проявів насильства, наявність ресурсної бази, запобігання стресів, надмірного перевантаження, дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Визначені проблемні питання говорять про актуальність змісту статті.

Мета статті – ознайомити із результатами роботи педагогічного колективу, студентського самоврядування та батьківського комітету зі створення здоров'язбережувального середовища в умовах війни та воєнного стану в Кам'янському енергетичному фаховому коледжі. Навести приклади результативних заходів, які були проведені із студентами і вплинули на якісне покращення рівня їх фізичного, ментального здоров'я та соціалізації молоді в умовах підвищеного стресового стану. Визначити перспективні напрямки роботи зі здобувачами освіти для продовження роботи з організації безпечного освітнього середовища та підтримки ментального здоров'я, безпечних умов навчання, праці та відпочинку, комфортну міжособистісну взаємодію.

Результати проведених робіт і заходів. Проаналізувавши сучасні освітні виклики, що постали з лютого 2022 року, та обговоривши проблематику відновлення очного навчання, адміністрація Кам'янського енергетичного фахового коледжу, педагогічний колектив, студентський парламент, батьківський комітет дійшли спільного висновку, що треба створити умови для навчання, занять спортом, спілкування. Вже у березні 2022 року було проведено розширене засідання відповідних служб закладу освіти, затверджено план роботи щодо створення приміщення укриття та відновлення очних занять.

Педагогічна та методична ради закладу освіти на своїх засіданнях обговорили і затвердили план роботи педагогів та соціально-психологічної служби, визначили перспективні аспекти в роботі зі студентами щодо безпечних умов навчання, комфортну міжособистісну взаємодію, залучення до гурткової роботи, секційних занять спортом, зменшення надмірного навантаження, запобігання стресів [1, с.14-24, 89-126].

У своїй роботі зі створення комфортних умов для навчання, відпочинку здобувачів освіти підколектив керувався Указом Президента України від 24 лютого 2022 року №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні», Указом Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» (Із змінами, внесеними згідно з Указом Президента № 1505/2005 від 21.10.2005), іншими законодавчими актами Уряду та профільних Міністерств України, розробленими та затвердженими наказами та Положеннями з цього напрямку по коледжу.

В коледжі влітку 2022 року було облаштовано укриття та безпечні зони в ньому для комфортного навчання, проведення позааудиторних заходів та окремих видів спортивних змагань та фізичних вправ під час занять з фізичної культури. Укриття забезпечено меблями, дошками, мультимедійними пристроями, Інтернетом, є простір для кінозалу та захисту курсових і дипломних проєктів. Два рази на рік проводяться навчання із усіма учасниками освітнього процесу з техногенної безпеки, цивільного захисту та дій у надзвичайних ситуаціях. Створено план евакуації, проводяться засідання штабу з цивільного захисту.

Проводяться інструктажі та проходять практичні навчання щодо формування сталих норм поведінки під час повітряної тривоги.

На базі гуртожитку коледжу, при сприянні Благодійного фонду «Рокада», функціонує кімната відпочинку та психологічного розвантаження для внутрішньо переміщених осіб та здобувачів освіти, які під час навчання мешкають у гуртожитку.

У Кам'янському енергетичному фаховому коледжі, перш за все, увага приділяється поглибленню та розширенню знань щодо створення відповідного безпечного освітнього середовища і формуванню здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу.

З цього питання педагогічні працівники коледжу пройшли курси та навчання за напрямками: «Базова психологічна допомога в умовах війни» (платформа Prometheus, 2022); «Перша психологічна допомога під час та після війни», (Інститут модернізації змісту освіти, 2022); «Життестійкість молоді в умовах криз» (платформа Prometheus, 2022); «Збереження психологічного здоров'я та психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу під час воєнного стану в закладах освіти Дніпропетровської області» (КЗО ДОМРЦ, 2023.); «Збереження ментального та психологічного здоров'я учасників освітнього процесу» (Дніпропетровський обласний навчально-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, 2024.); «Я і якісне та цілісне навчання, соціально-емоційне навчання і психосоціальна підтримка» (платформа Prometheus, 2025) [1, с.42-64; 2, с.24-46].

Психологічною службою коледжу згідно із затвердженим планом роботи протягом року проводяться семінари-тренінги для педагогічних працівників: «Сучасний спосіб вирішення конфліктів: медіація»; «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу»; «Організація роботи студента в умовах війни»; «Стресостійкість як компонент професійної компетентності педагога в умовах воєнного стану»; «Профілактика та подолання професійного вигорання педагогів під час війни»; «Катарсис як метод психологічного оздоровлення». Практично апробовано нову форму організації роботи з педагогічним колективом, яка може застосовуватись для підтримки один одного, вирішення спільних проблем та покращення атмосфери співпраці – психологічний фронт «Відкриті діалоги у колі колег». Під час освітнього процесу проводяться «Психологічні хвилинки» [2, с.24-46].

Для здобувачів освіти запроваджено години спілкування з практичним психологом і соціальним педагогом, виховні години з питань обізнаності щодо безпечного освітнього середовища та підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу в коледжі, профілактики булінгу, мобінгу, кібербулінгу.

Ефективна профілактика булінгу сприяє створенню безпечного та комфортного середовища, в якому кожний член колективу почуватиметься захищеним та цінним, дає можливість оперативного реагування та втручання на прояви булінгу та насилля. Проведене анкетування «Протидія булінгу в коледжі» надало можливість адміністрації проаналізувати ризики виникнення булінгу, а здобувачам освіти бути відвертими та формувати правила поведінки щодо захисту своєї гідності. Індивідуальний підхід, групові консультації з учасниками освітнього процесу та практичні заняття дають якісний, позитивний результат [6, с.234-240, 301-311].

Ментальне здоров'я є однією із складових загального здоров'я людини. Основними аспектами у цій роботі педагогів і соціально-психологічної служби закладу освіти є набуття учасниками освітнього процесу компетентностей з питань ментального здоров'я та його підтримки, надання консультацій батькам. Цікавим стало використання психологічних хвилин, музичної та танцювальної терапії під час перерв. Використання дихальних та релаксичних вправ під час довготривалого перебування в укритті. Проведення інтерактивних та інформаційних ігор, квестів, конкурсу малюнків «Ментальне здоров'я очима штучного інтелекту» сприяли покращенню психологічного стану здобувачів освіти та педагогів [5, с.89-162].

Важливою складовою здоров'я людини є і його фізичний розвиток, рівень опору організму різноманітним захворюванням. Викладачі з фізичного виховання також

долучились до створення середовища, комфортного для навчання та активного відпочинку студентів та педагогічного колективу у закладі освіти. В укрітті обладнані локації для проведення практичних занять з шашок і шахів, окремих частин занять з прикладної гімнастики, баскетболу, легкої атлетики, настільного тенісу. Це дало можливість вже два роки поспіль організовувати і проводити на базі нашого коледжу міські з шахів та шашок серед закладів освіти Кам'янського регіону. Заняття спортом та фізичними вправами позитивно впливають на формування стресостійкості та дозволяють встановлювати соціальні контакти між людьми. Участь у різноманітних спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах дає можливість зменшити негативний психологічний вплив військових дій на організм підлітків [3, с.275-278; 4, с.12-24]. На практиці пройшли апробацію та показали якісні результати:

1. Робота спортивних секцій після занять.
2. Участь у спортивних змаганнях різного рівня (від рівня групи до участі у Спартакіаді ЗФПО регіону, області за видами спорту).
3. Музичні руханки.
4. Спортивно-військові квести.
5. Тематичні спортивні вікторини.
6. Щорічна участь у тижні спорту, присвяченому Дню працівників фізичної культури і спорту України та тижні, присвяченому Міжнародному дню студентського спорту.
7. Спортивно-оздоровчі заходи до Дня здоров'я.
8. Спортивно-танцювальні флешмоби.
9. Участь у міському конкурсі до Міжнародного дня студентів «Студент року», номінація «Кращий спортсмен».
10. Участь у студентських наукових конференціях, де обговорюються питання популяризації нових видів спорту, засновниками яких у переважній більшості була молодь, розвиток спортивного руху та його вплив на сучасне суспільство для зменшення агресивних станів [4, с.154-169, 7, 8].

Робота щодо створення і удосконалення умов для здоров'язбережувального середовища в умовах війни і повітряних тривог в Кам'янському енергетичному фаховому коледжі проходить зі щоденним комплексом різноманітних заходів і форм їх проведення. Педагоги весь час працюють над ефективним вирішенням питань зменшення тривожності, сприяють якісному зміцненню стресостійкості. До цієї діяльності закладено ідею задоволення потреб кожного учасника освітнього процесу без виключення.

Висновки. В статті представлені основні напрямки роботи і практичні напрацювання педагогічного колективу та соціально-психологічної служби коледжу, які найбільш суттєво характеризують відповідні якісні аспекти створення здоров'язбережувального середовища в закладі освіти в умовах війни та воєнного стану. Колективна взаємодія з цього питання дозволяють зберігати ментальне та фізичне здоров'я здобувачів освіти та педагогічних працівників коледжу. Засобам та заходам, завдяки яким злагоджено та ефективно працює здоров'язбережувальне середовище в нашому закладі освіти, приділяється першочергова увага. В пріоритеті для нашого коледжу – очне навчання в умовах тривожного сьогодення, дотримання всіх правил безпеки життя, висока працездатність, нерозривні соціальні зв'язки і спілкування, формування психологічної стійкості в складних ситуаціях, психологічне розвантаження, гарний настрій, фізична рухова активність, відновлення резервних можливостей організму.

Список використаних джерел:

1. Андрєєнкова В.Л., Войцях Т.В., Гриців І.П., Мельничук В.О., Сабліна Н.О., Фляркльвская О.В., Харківська Т.А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу / Навчально-методичний посібник/ – Київ, 2023. – 149;

2. Богданов С.О., Залевська О.В., Ключко К.Є., Федорець О.В., Флярковська О.В. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів /Методичний посібник/ – Київ, Університетське видавництво «Пульсари», 2021. – 48;
3. Дубогай О.Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О.Д. Дубогай, П.Б. Джуринський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)». – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – № 10. – С. 275–278;
4. Москаленко Н.В., Яковенко А.В., Сидорчук Т.В. Фізичне виховання в закладах вищої освіти: інноваційні підходи: наукове видання, монографія/ [Москаленко Н.В., Яковенко А.В., Сидорчук Т.В.]. – Дніпро, вид-во «Іновація», 2022. – 260;
5. Овчаренко О.Ю. Управління стресом. Практичні інструменти самопомоги /Навчальний посібник/ – Київ, Університетське видавництво «Україна», 2024. – 228;
6. Саутвік С.М., Чарні Д.С. Резильентність: «Мистецтво долати найбільші виклики життя» / – Львів, видавництво «Галицька видавнича спілка», 2022. – 365;
7. [Електронний ресурс] Роль шахів і шашок у розвитку творчих здібностей дитини - Режим доступу до ресурсу: <https://vseosvita.ua/library/embed/001h39-1a59.docx.htm8>.
8. [Електронний ресурс] Положення «Пліч-о-пліч» сезону 2024/2025 - Режим доступу: <https://scl.gov.ua>

ТИП ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ЯК ЧИННИК АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Тарасова Валерія Валеріївна

PhD, Викладач кафедри Практичної психології Педагогічного факультету
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Суспільство потерпає від тривоги, невизначеності, паніки, апатії та розгубленості через вторгнення російської агресії на територію нашої держави.

Немало випробувань продовжує надходити на долю сучасного українця. Щоб зберегти своє психічне здоров'я та мати змогу адаптуватись та активно функціонувати в соціальному житті, відгукуючись на потреби сьогодення стає потреба в вивченні шляхів та умов збереження психічної стійкості до стресу, в якому знаходиться українська особистість, зокрема здобувач вищої освіти. Серед кількості чинників, які є запорукою психічного здоров'я, а отже здоров'я людини загалом, велике значення має те як студент реагує на стрес та яким чином виходить із нього – чи спроможна його психіка відновлюватись. Рівень стресостійкості є запорукою збереження і зміцнення психічного здоров'я суб'єкта. Незважаючи на виклики, які випали на долю сучасного українського здобувача вищої освіти, треба мати змогу ту освіту здобувати, що насамперед зумовлює неабияку психологічну стійкість.

Пошуки відповідей на питання, які чинники впливають на поведінку в стресовій ситуації, які каталізатори є запорукою забезпечення академічної успішності здобувача вищої освіти, завдяки чому деякі люди здатні вистояти та, навіть, психологічно вирости після значних травматичних ситуацій, є певним викликом для психологів та психотерапевтів, науковців, педагогів, практиків.

З огляду на актуальність питання, розгляд чинників, які впливають на формування і розвиток академічної успішності є нагальною потребою для українського студента, як особистості. До таких чинників, як свідчать численні сучасні дослідження, важливу роль має якість дитячо-батьківських стосунків, зокрема тип прив'язаності. Доведено, що ці чинники впливають на розвиток психічної стійкості особистості, а саме надійні типи прив'язаності є запорукою високого рівня опору стресам, а ненадійні типи прив'язаності – низького рівня, що свідчить про порушення емоційної прив'язаності до первинних важливих об'єктів людини [1, стор. 123; 2, стор. 87] та впливає на забезпечення академічної успішності здобувача вищої освіти.

Розуміння умов та механізмів формування спроможності здобувача вищої освіти до академічної успішності, які є індивідуальними в кожному клінічному випадку, допоможе фахівцям психічного здоров'я розробляти методики та психотехнології для розвитку академічної успішності здобувача вищої освіти.

Типи прив'язаності були вперше описані Джоном Боулбі та розвинуті Мері Ейнсворт у межах їхніх досліджень емоційних зв'язків дитини з батьками. Вони виокремили чотири основні типи прив'язаності:

- Безпечна прив'язаність формується в умовах надійної та стабільної емоційної підтримки з боку значущих дорослих. Діти з таким типом прив'язаності виростають у людей, здатних до ефективної взаємодії з оточенням, саморегуляції та конструктивної поведінки в стресових ситуаціях.

- Уникаюча прив'язаність формується, коли дитина відчуває емоційне відторгнення або недостатню підтримку. Уникаючи особистості зазвичай мають проблеми з відкритим вираженням емоцій та побудовою довірливих стосунків.

- Тривожно-амбівалентна прив'язаність характерна для дітей, які постійно шукають схвалення та підтвердження любові. Це може призводити до надмірної залежності від оточення та тривожності.

- Дезорганізована прив'язаність виникає в умовах хаотичної або насильницької поведінки з боку батьків, що призводить до порушень емоційної регуляції та соціальних взаємодій.

Попередні дослідження свідчать про те, що студенти з безпечною прив'язаністю демонструють вищий рівень саморегуляції, академічної мотивації та кращі результати в навчанні порівняно зі студентами з унікальною або тривожно-амбівалентною прив'язаністю. Студенти з дезорганізованою прив'язаністю частіше стикаються з труднощами у навчанні через нестабільну емоційну регуляцію та підвищену вразливість до стресу.

Zimmermann та інші [3, стор. 556-558] провели дослідження, яке показало, що студенти з безпечною прив'язаністю демонструють кращі здатності до саморегуляції та контролю над емоціями. Це безпосередньо впливає на їх здатність ефективно організовувати навчальну діяльність і досягати високих академічних результатів.

Наприклад, Mikulincer та Shaver [4, стор. 40-44] у своїх роботах показують, що люди з безпечною прив'язаністю мають високий рівень стресостійкості, що допомагає їм краще справлятися з академічними викликами. Вони легше долають труднощі, не втрачаючи внутрішнього контролю.

Lynch та Cicchetti [5, стор. 123-134] описують, що студенти з безпечною прив'язаністю схильні до більш адаптивної поведінки в навчальному середовищі. Їх вміння будувати позитивні стосунки з однолітками та викладачами сприяє підвищенню рівня мотивації та, відповідно, академічних досягнень.

Fossati та інші [6, стор. 703-718] також виявили, що студенти з безпечною прив'язаністю більш ефективно використовують стратегії когнітивної та емоційної регуляції, що позитивно корелює з їхньою академічною успішністю.

Ці дослідження свідчать про те, що студенти з безпечною прив'язаністю мають більшу психологічну стабільність, що допомагає їм успішніше адаптуватися до стресових ситуацій у навчальному середовищі, зберігаючи внутрішню мотивацію і здатність до самоконтролю.

Отже, дослідження демонструють, що студенти з безпечною прив'язаністю мають більший потенціал для успішного навчання. Стабільність і надійність їхніх стосунків із близькими в дитинстві формують позитивну самооцінку, здатність до саморегуляції та високу стресостійкість. Це допомагає їм краще адаптуватися до академічного середовища та підвищує їхню мотивацію до навчання.

Студенти з уникаючим типом прив'язаності, часто проявляють меншу академічну активність через те, що уникають емоційної взаємодії та часто схильні до самотійного виконання завдань без належної підтримки. Це призводить до зниження мотивації та академічної успішності.

Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності характерний для студентів, які постійно потребують схвалення з боку інших і відчують підвищений рівень тривоги під час виконання навчальних завдань. Їхня невпевненість та страх перед невдачею знижують ефективність навчання.

Нарешті, дезорганізована прив'язаність є найбільш деструктивною з точки зору академічних досягнень. Вона часто асоціюється з емоційною нестабільністю, що значно ускладнює навчальний процес і сприяє низьким результатам.

На основі наявних теоретичних моделей та досліджень можна зробити висновок, що тип прив'язаності є одним із ключових психологічних чинників, які впливають на академічну успішність студентів. Безпечна прив'язаність сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки, тоді як уникаюча, тривожно-амбівалентна та дезорганізована прив'язаність є факторами ризику для успішного навчання.

Список використаних джерел:

1. Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment. New York: Basic Books.
2. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
3. Zimmermann, P., Maier, M. A., & Grossmann, K. E. (2020). Attachment, Emotion Regulation, and Academic Success: A Study of College Students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(3), 565-578.
4. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment, Self-Regulation, and Coping with Stress: A Review of Recent Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 25, 40-44.
5. Lynch, M., & Cicchetti, D. (2021). Emotional Regulation, Attachment, and Academic Achievement: A Developmental Perspective. *Developmental Psychology*, 57(1), 123-134.
6. Fossati, A., Gratz, K. L., & Borroni, S. (2021). Attachment Styles and Cognitive-Emotional Regulation in the Context of Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 703-718.

ОСОБИСТІСНИЙ КОМПОНЕНТ У ФОРМУВАННІ ІМІДЖУ ПСИХОЛОГА

Твардовська Наталія Василівна

здобувач освіти в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова

Війна, спричинена російською агресією, принесла українському суспільству масштабні потрясіння, залишивши глибокий емоційний і психологічний слід. У цей складний час, психологи відіграють надзвичайно важливу роль, допомагаючи людям справлятися з травматичним досвідом, втратами, стресом та тривожністю. На сьогоднішній день, існує підвищена потреба у кваліфікованих фахівцях у сфері психології для вирішення назрілих психологічних проблем. Професійна діяльність сучасного психолога є відповідальною та багатогранною. Вона потребує не тільки глибоких професійних знань, умінь і навичок, але й усвідомлення власної особистості, високого рівня майстерності комунікацій, здатності створювати атмосферу комфорту та відкритості у спілкуванні. У цьому значну роль відіграє правильно сформований професійний імідж психолога, який підкреслює найкращі риси фахівця, показує його як яскраву особистість та висококваліфікованого спеціаліста перед клієнтом. Професійний імідж успішно виконує ключову роль у формуванні довіри клієнта, залишаючись віддзеркаленням компетентності психолога та підтвердженням його майстерності й надійності як фахівця [2].

У науковій роботі Т. А. Лигоміна зазначає, що професійний імідж є суттєвою складовою фахової компетентності практичного психолога, адже він надає можливість найбільш помітно показати для оточуючих свої особистісні якості, перспективи, спеціальні надбання, створити привабливе враження про себе як про людину та професіонала [3].

Більшість науковців, характеризуючи модель сформованого спеціаліста, акцентуються на двох ключових аспектах: професійних знаннях і особистісних рисах. Професор О. Я. Митник характеризує імідж як неповторний образ свого «Я» та поділяє

його на особистісний і професійний. За його визначенням, особистісний імідж — це неповторний сплав особистісних якостей, притаманних саме цій людині. Особистісний імідж набувається постійним напрацюванням особистих якостей та самовдосконаленням [4].

Науковець Ю. В. Дзядевич у своїх дослідженнях виділяє особистісно-професійну складову як важливий компонент структури професійного іміджу, що включає не лише емоційні переживання людини, а й уміння їх усвідомлювати, керувати ними та застосовувати для особистісного зростання й ефективної взаємодії з іншими людьми [1].

Особистісний компонент включає в себе професійно-значимі якості психолога, які є важливою частиною особистісного розвитку професіонала, та впливає на психічне здоров'я та здатність до адаптації. Цей компонент охоплює не тільки емоційні переживання людини, але й надає можливість їх розпізнавати, регулювати та використовувати в контексті власного розвитку та взаємодії з іншими людьми. У професійній діяльності психолога особистісні якості мають не меншу роль, ніж теоретичні знання та практичні навички. Вони є основою ефективної взаємодії з клієнтами, сприяють встановленню довірливих стосунків і забезпечують високий рівень професіоналізму.

Особистісний компонент являє собою наявність таких професійно-значущих якостей: емоційний інтелект (включає в себе емпатію, самоусвідомлення, саморегуляцію, емоційну стійкість), магнетизм особистості, динамічність, акторські та режисерські вміння, що дозволяють продуктивно застосовувати можливості психотехнік для індивідуальних та групових форматів.

Емоційний інтелект — це здатність усвідомлювати власні почуття та емоції, розпізнавати емоційні стани інших людей, контролювати власні реакції та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє психологу зберегти рівноваженість у складних ситуаціях, правильно реагувати на почуття клієнта, адаптувати підхід до кожної людини та створювати атмосферу довіри й безпеки.

Магнетизм особистості — це здатність людини притягувати до себе увагу, викликати зацікавленість і довіру завдяки харизмі, емоційній виразності, впевненості та внутрішній гармонії. Він проявляється у природній привабливості, вмінні надихати інших, створювати комфортну атмосферу у спілкуванні та впливати на людей без примусу.

Динамічність особистості — це здатність людини швидко пристосовуватися до змін, проявляти гнучкість у поведінці, ухвалювати нові рішення та ефективно взаємодіяти з оточенням. Вона відзначається енергійністю, проактивністю, прагненням до самовдосконалення, оперативністю в реагуванні на нові умови та готовністю діяти в непередбачуваних ситуаціях.

Акторські навички допоможуть контролювати голос, міміку, жести, інтонацію, що сприяє виразному та переконливому спілкуванню. Вони також допомагають адаптувати поведінку психолога до емоційного стану клієнта, створювати емпатійний зв'язок і коригувати невербальну комунікацію.

Режисерські здібності важливі для структурування консультацій, побудови сценарію психологічної роботи, керування динамікою бесіди та вибору ефективних методик для досягнення поставлених цілей.

Поєднання всіх цих складових дають можливість глибше розуміти емоційні процеси клієнта, створювати безпечний простір для консультації та посилювати ефективність психотерапевтичної взаємодії.

Висновок: особистісний компонент є фундаментальним в структурі професійного іміджу практичного психолога, він відіграє важливу роль у його професійній діяльності, допомагає налагоджувати ефективну взаємодію з клієнтами, створювати довірливу атмосферу та керувати процесом консультації. Саме ці особистісні якості формують справжню якість професіонала, здатного допомагати людям і підтримувати їх навіть у найскладніші моменти життя.

Список використаних джерел:

1. Дзядевич Ю.В. Педагогічні умови формування професійного іміджу у студентів мистецьких спеціальностей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Херсон, 2012. 323 с.
2. Дудзенко О.Л. Дослідження особливостей формування іміджу професії психолога у студентів ВНЗ. *Вісник Дніпропетровського університету. Педагогіка і психологія*, 2011, Ч. 9/1, DOI: 10.15421/1011019
3. Лигоміна Т.А. Соціально-психологічні чинники формування професійного іміджу практичного психолога закладу освіти : дис. ... док. філос. : 053 Психологія. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2023. 283 с.
4. Митник О. Я. Формування професійної компетентності практичного психолога в процесі навчання в педагогічному ВНЗ. *Горизонти освіти*. 2014. № 1. С. 59–66. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gorosv_2014_1_13

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ТРАВМОЮ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК

Тимошенко Олексій Валерійович

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

Серебрякова Юлія Володимирівна

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

Травми верхніх кінцівок у дітей молодшого шкільного віку є однією з поширених проблем, що значно впливають на їхній фізичний розвиток, повсякденну активність та якість життя. За даними ВООЗ, у структурі травматизму серед дітей значна частка припадає на травми опорно-рухового апарату, зокрема верхніх кінцівок. Ураження верхніх кінцівок можуть супроводжуватися не лише фізичними обмеженнями, а й порушеннями психологічного стану дитини через тривалу реабілітацію та зниження рівня соціальної активності.

Роль фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні функцій верхніх кінцівок у дітей досліджували: О.А. Бур'янов, О.О. Глиняна, Г.Г. Голка, Н.А. Деделюк, Т.Г. Карпінська, Ю.В. Карпухіна, В.В. Климовицький, Є.Л. Михалюк, В.М. Мухин, Г. Олійник, Ю.Г. Резніченко та ін.

Серед зарубіжних дослідників слід назвати таких дослідників: С. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell, R. J. Palisano, M. N. Orlin, J. Schreiber, P. L. Davies, J. D. Rose, G. D. Myer, A. D. Faigenbaum, N. M. Edwards, J. F. Clark, T. M. Best, R. E. Sallis та ін.

Молодший шкільний вік є періодом активного фізичного та фізіологічного розвитку дитини, зокрема її кістково-м'язової системи. А. М. Порада, О. В. Солодовник і Н. Є. Прокопчук вказують на те, що однією з головних причин травматизму у дітей молодшого шкільного віку є їхня природна фізична активність [8, с. 65].

Переломи кісток верхніх кінцівок у дітей є одними з найбільш типових травм. Вони можуть бути закритими або відкритими. Закриті переломи характеризуються пошкодженням кісткової тканини без порушення цілісності шкірного покриву. Це є більш поширеною формою, оскільки дитяча шкіра та м'які тканини мають більшу еластичність. Відкриті переломи є більш серйозними, оскільки супроводжуються розривом шкіри, що створює ризик інфікування та ускладнень у процесі загоєння. Переломи найчастіше виникають у зоні передпліччя, зокрема променевої та ліктьової кісток, через типову механіку падіння, коли діти інстинктивно виставляють руки вперед. Також часто травмуються ключиця та плечова кістка, особливо у випадках, коли падіння супроводжується значною силою удару [6, с. 207].

Вивихи займають друге місце за частотою серед травм верхніх кінцівок у дітей. Вони виникають внаслідок перевищення фізіологічної рухливості суглобів або прямого

механічного впливу. Найбільш поширеними є вивихи в області ліктьового суглоба, які часто виникають через надмірне розтягнення або ривок [6, с. 208].

Т. Г. Карпінська вважає, що реабілітація є ефективним методом відновлення функцій пошкоджених кінцівок [4, с. 58]. Вона включає в себе низку спеціально підібраних фізичних вправ, які сприяють відновленню рухової активності, зміцненню м'язів, покращенню координації рухів та розвитку загальної фізичної форми. Така реабілітація також має важливе значення для психологічного відновлення дитини, оскільки допомагає подолати стрес, викликаний обмеженнями у фізичній активності та залежністю від допомоги інших [4, с. 58].

В.М. Мухин зазначає, що реабілітація спрямована на інтеграцію різноманітних засобів фізичної активності з метою відновлення моторних функцій, зміцнення м'язового тону та формування правильних рухових навичок [7, с. 56]. У дітей молодшого шкільного віку травми верхніх кінцівок часто супроводжуються порушеннями рухливості, болем, м'язовою слабкістю або контрактурами. Фізкультурно-спортивна реабілітація допомагає ефективно вирішувати ці проблеми завдяки цілеспрямованому впливу на уражені структури опорно-рухового апарату [7, с. 56].

Є. Л. Михалюк і Ю. Г. Резніченко вказують, що основними завданнями реабілітації є: відновлення рухових функцій пошкоджених кінцівок; нормалізація м'язового тону та зміцнення м'язового апарату; профілактика ускладнень (контрактур, м'язової атрофії); формування стійких рухових стереотипів; сприяння адаптації до нових фізичних можливостей [5, с. 51].

На думку В. В. Абрамова, В. В. Клапчука, О. Б. Неханевича, під час реабілітації використовують різні види фізичних вправ, які обираються залежно від стану дитини та етапу лікування:

- Пасивні вправи. Виконуються за допомогою реабілітолога для підтримки рухливості суглобів і запобігання атрофії м'язів.
- Активні вправи. Проводяться самостійно дитиною для відновлення сили та координації рухів.
- Вправи з використанням спортивного інвентаря. Включають роботу з м'ячами, гімнастичними палицями, еспандерами тощо, спрямовані на покращення рухових навичок і зміцнення м'язів [9, с. 277].

Кожен вид вправ враховує вікові та фізіологічні особливості дитини, а також характер травми.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація, яка включає активні та пасивні вправи, спортивні ігри та спеціалізовані програми, має величезне значення для відновлення функцій травмованих кінцівок. Важливим аспектом є застосування спортивного інвентаря, такого як еспандери, м'ячі та тренажери, які допомагають не тільки відновити фізичні функції, а й покращити координацію та загальну фізичну підготовленість.

Список використаних джерел:

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей: підручник. Суми ПФ: «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
3. Голка Г. Г., Бур'янов О. А., Климовицький В. В. Травматологія та ортопедія : підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів. Вінниця : Нова Книга, 2014. 416 с.
4. Карпінська Т. Г. Фізична реабілітація : Навчальний посібник, частина 2 (для студ. медичного факультету вищ. навч. закл.). Львів : ЛМІ, 2011. 121 с.
5. Михалюк Є.Л., Резніченко Ю. Г. Особливості фізичної реабілітації в педіатрії : підручник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2018. 163 с.
6. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів. 3-є вид., перероб. та допов. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 375 с.
7. Мухин В.М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2000. 423 с.

8. Порада А. М., Солодовник О. В., Прокопчук Н. Є. Основи фізичної реабілітації: навч. посіб. К. : Медицина, 2006. 248 с.
9. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. В. В. Абрамова, О. Л. Смирнової. Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. 456 с.

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ

Тимошенко Олексій Валерійович

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

Файферт Алла Анатоліївна

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

Фізкультурно-спортивна реабілітація дітей молодшого шкільного віку з надлишковою вагою є важливою складовою комплексного підходу до вирішення проблем дитячого ожиріння. З огляду на зростання поширеності надмірної ваги серед дітей, ця тема набуває особливої актуальності. Фізична активність у поєднанні зі спеціальними спортивними програмами сприяє не лише зниженню ваги, а й покращенню загального здоров'я, підвищенню витривалості та розвитку рухових навичок.

Проблема надлишкової ваги у дітей розглядається як глобальний виклик, що вимагає розробки науково обґрунтованих і практично ефективних методів реабілітації. Внесок у дослідження цієї проблеми зробили такі українські вчені, як: В. Білецька, У. Дмитренко, І. Климчук, Т. Круцевич, Р. Міхєєв, В. Пантік, О. Пустильник, В. Семененко та ін.

Серед зарубіжних дослідників заслуговують уваги роботи: R. Bass, I. Eneli, A.R. Beck, O. Kulaj, I. Grygus, D. Skalski та ін.

Актуальність застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для дітей з надлишковою вагою є надзвичайно важливою в умовах сучасних соціальних і культурних тенденцій, що сприяють розвитку цього феномену серед молодших школярів. Мета фізкультурно-спортивної реабілітації полягає в досягненні нормалізації маси тіла через впровадження системи фізичних вправ, які дозволяють активізувати всі основні процеси обміну речовин в організмі та покращити фізичний розвиток дитини. Завдання реабілітації включають не тільки зниження ваги, але й покращення фізичної підготовленості, відновлення працездатності організму, а також мотивацію до здорового способу життя та подолання психологічних бар'єрів, пов'язаних із зовнішнім виглядом.

Надлишкова вага — це стан організму, що характеризується перевищенням оптимальної маси тіла, зумовленим накопиченням надмірної кількості жирової тканини. Для визначення надлишкової ваги зазвичай використовується індекс маси тіла (ІМТ), який обчислюється за формулою: $\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{(\text{ріст (м)})^2}$. Проте для дітей, враховуючи їхній динамічний фізичний розвиток, використовуються спеціальні перцентильні таблиці, які дозволяють визначити відхилення маси тіла відповідно до вікових і статевих норм. Надлишкова вага у дитячому віці є одним із перших етапів розвитку ожиріння, що може спричинити серйозні проблеми зі здоров'ям, включаючи порушення роботи серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, обмінних процесів і ендокринної функції [5].

Надлишкова вага серед дітей молодшого шкільного віку є однією з найбільш актуальних медичних та соціальних проблем сучасного світу. Зростання поширеності цього стану не лише викликає занепокоєння щодо здоров'я дітей, але й має тривалі наслідки для їхнього фізичного, психологічного та соціального розвитку. В Україні проблема надлишкової ваги серед дітей також є серйозною. За даними Міністерства охорони здоров'я, в Україні майже 20% дітей молодшого шкільного віку мають надлишкову вагу, і ця цифра

зростає з кожним роком. Поширеність ожиріння серед школярів старшого віку дещо вища, але саме у віці 6-9 років діти є найбільш уразливими до факторів, що сприяють набору ваги [1, с. 19].

Розподіл надлишкової ваги серед дітей молодшого шкільного віку має виражені гендерні та вікові особливості. Дослідження показують, що в деяких країнах хлопці частіше страждають від надлишкової ваги, ніж дівчата, хоча цей гендерний дисбаланс поступово вирівнюється. В Україні статистика показує, що серед дітей молодшого шкільного віку з надлишковою вагою хлопці становлять приблизно 55%, а дівчата — 45%. Однак важливо зазначити, що з віком ці відсотки можуть змінюватися в залежності від факторів, пов'язаних з харчуванням, фізичною активністю та гормональними змінами.

І.О. Жарова та Л.Д. Кравчук вказують на те, що стосується вікових особливостей, то на етапі початкової школи, коли діти починають вести більш сидячий спосіб життя та часто мають невідповідний режим харчування, ризик розвитку надлишкової ваги значно зростає. У ранньому шкільному віці організм дитини ще активно розвивається, і на цьому етапі вплив неправильних харчових звичок або недостатньої фізичної активності може призвести до накопичення зайвих кілограмів, що в подальшому може спричинити проблеми зі здоров'ям [4, с. 51].

Вплив надлишкової ваги на різні органи і системи організму дитини вимагає комплексного підходу до її лікування та реабілітації. Важливо враховувати всі аспекти фізичного розвитку, щоб розробити ефективні методи корекції, які допоможуть не лише нормалізувати вагу, але й покращити загальний стан здоров'я дитини.

Термін «фізкультурно-спортивна реабілітація» охоплює кілька ключових аспектів: профілактику захворювань, лікування, корекцію фізичних порушень і сприяння особистісному розвитку.

У контексті роботи з дітьми молодшого шкільного віку з надлишковою вагою, реабілітація є особливо актуальною, оскільки сприяє нормалізації маси тіла, підвищенню фізичної витривалості, поліпшенню координації рухів, розвитку мотивації до здорового способу життя [1, с. 41].

М.Г. Аравіцька та О.Б. Лазарева зазначають, що реабілітація є багатокомпонентним процесом, який включає кілька ключових складових, спрямованих на досягнення комплексного оздоровчого ефекту, зокрема регулярна рухова активність є основою реабілітації. Вона включає виконання вправ, які сприяють підвищенню енергозатрат, зміцненню м'язового тону та покращенню серцево-судинної системи. Для дітей молодшого шкільного віку з надлишковою вагою особливого значення набувають вправи помірної інтенсивності, які не викликають перевантаження. Аеробні вправи, такі як ходьба, біг, плавання, катання на велосипеді, сприяють спалюванню калорій і зміцненню серцево-судинної системи. До аеробних навантажень, які ефективно використовуються при корекції надлишкової ваги, можна віднести ходьбу, біг, плавання, велотренажери, а також аеробіку або танцювальні заняття, які роблять процес тренувань більш цікавим і мотивуючим для дітей.

На думку О.В. Бавольської та В.Б. Бажміна, основними напрямками реабілітації дітей з надлишковою вагою є впровадження різноманітних форм фізичних навантажень, що сприяють покращенню аеробної витривалості та розвитку сили [3, с. 53]. Роль фізичної активності є критичною для корекції надлишкової ваги, адже регулярні заняття спортом сприяють спалюванню калорій, підвищенню основного обміну речовин і поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, що є важливим для нормалізації ваги та попередження розвитку супутніх захворювань.

Індивідуалізація підходу до кожної дитини є важливим етапом у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації, особливо для дітей з надлишковою вагою. Оскільки кожен організм унікальний, важливо враховувати не лише загальний фізичний стан, але й інші індивідуальні характеристики, такі як вік, рівень фізичної підготовленості, наявність супутніх захворювань або фізіологічних порушень. Індивідуальний підхід дозволяє

забезпечити найбільш ефективну корекцію, максимально враховуючи фізіологічні та психологічні потреби кожної дитини.

Підбір вправ та ігор, які сприяють розвитку рухових навичок та зниженню ваги, є важливим аспектом практичної роботи з дітьми. Важливо, щоб заняття були різноманітними і захоплюючими, оскільки діти можуть втратити інтерес до вправ, якщо вони здаються їм одноманітними або надто складними. Заняття фізкультурно-спортивної реабілітації повинні включати не лише фізичні вправи, але й елементи розтягування та гнучкості, що допомагають знизити ризик травм і поліпшити загальну мобільність тіла. Це можуть бути різноманітні вправи на розтягування м'язів, йога для дітей або вправи на баланс.

Особливо важливо, щоб всі фізичні навантаження, спрямовані на корекцію надлишкової ваги, проводились з урахуванням фізичних можливостей і здоров'я дітей. Тому доцільно проводити попереднє обстеження дітей, оцінюючи їх фізичний стан, рівень розвитку та наявність супутніх захворювань. Це дозволить створити безпечні й ефективні програми для кожної дитини, що буде сприяти досягненню позитивних результатів у корекції надлишкової ваги.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація є важливим і необхідним напрямом роботи з дітьми, що мають надлишкову вагу. Сучасний підхід до її організації полягає в комплексному підході, що включає індивідуальне планування, психологічну підтримку, а також постійну оцінку результатів і коригування відновлювальних програм залежно від досягнутих успіхів.

Список використаних джерел:

1. Адаптивне фізичне виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю середня освіта (фізична культура): навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, В.Я. Сусла. Ужгород: «ТОВ РіК-У», 2020. 165 с.
2. Аравіцька М.Г., Лазарєва О.Б. Принципи створення та визначення ефективності системи заходів для подолання реабілітаційного нон-комплаєнсу пацієнтів з ожирінням. *Спортивна медицина і фізична реабілітація : науковий журнал для наукових співробітників, фахівців у галузі спортивної медицини, тренерів*. Київ, 2019. № 2. С. 51-59.
3. Бавольська О. В., Бажмін В. Б. Адаптивна фізична культура в центрах соціальної реабілітації дітей інвалідів. Миколаїв, 2017. 112 с.
4. Жарова І. О., Кравчук Л. Д. Особливості застосування занять гімнастикою у воді в комплексному лікуванні дівчат-підлітків з аліментарною формою ожиріння. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 50–54.
5. Леженко Г.О., Гладун К.В. Особливості перебігу ожиріння у дітей підліткового віку URL: http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream-/123456789-/7150/1/DL171_52_0512_0fcb62616b2fb900db24f7152a32e2ed.pdf
6. Bass R., Eneli I. Severe childhood obesity: an under-recognized and growing health problem. *Postgrad Med J*. 2015. Vol. 91(1081). P. 639–645.
7. Beck A.R. Psychosocial aspects of obesity. *NASN Sch Nurse*. 2016. Vol. 31(1). P. 23–27.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ У КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ СТУДЕНТІВ-ПЕДАГОГІВ

Тимченко Роман 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

Челнокова Марія Сергіївна

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

Здоров'я є невід'ємною складовою людського капіталу, що визначає не лише можливості індивіда, але й потенціал країни в цілому. Воно є фундаментом духовного та соціального розвитку, тому його збереження та зміцнення є пріоритетним завданням для суспільства. Особливо важливим є питання здоров'я молоді, оскільки саме в юнацькому віці формуються основи майбутнього життя.

Здоров'я молоді формується під впливом різноманітних факторів, серед яких виділяють біологічні та соціальні. Біологічні фактори включають генетичну схильність, стан здоров'я батьків, умови внутрішньоутробного розвитку та інші. Соціальні фактори охоплюють умови життя, харчування, рівень освіти, соціальне оточення, доступність медичної допомоги та інші.

Особливе значення має здоров'я студентської молоді, яка стикається з підвищеними навантаженнями, пов'язаними з навчальним процесом. Зростаючий потік інформації та необхідність глибоких знань вимагають від студентів значних інтелектуальних зусиль. Тому збереження фізичного та психічного здоров'я студентів є важливим фактором їхньої успішності та подальшої професійної діяльності.

У зарубіжній психології дослідженнями юнацького віку займалися у різних напрямках, зокрема з метою аналізу становлення ідентичності (Е. Еріксон, Д. Марія), Я-концепції (Р. Бернс), механізмів самоактуалізації (Е. Шостром); у вітчизняній - вивчення психологічних закономірностей та особливостей розвитку юнаків здійснювали: М. Алексеева, Л. Божович, Л. Виготський, Л. Долинська, І. Дубровіна, І. Кон, Б. Круглов, Л. Орбан, В. Петровський, О. Скрипченко та ін. Основою для планування майбутнього життя юнаків виступає ряд якісних новоутворень, які відбуваються у розвитку особистості в юнацькому віці.

Юнацький вік характеризується значними змінами в особистісному розвитку. У цей період відбувається становлення ідентичності, формування Я-концепції, розвиток самосвідомості та саморегуляції. Важливу роль відіграє мотиваційно-особистісна сфера, яка набуває ієрархічного характеру.

У мотиваційній структурі спілкування відбуваються значущі зміни. Відносини з батьками та вчителями втрачають актуальність, натомість зростає значення відносин з однолітками. Виявляється потреба в приналежності до групи, пошуку близьких дружніх зв'язків, заснованих на емоційній прихильності та спільності інтересів.

Одним із провідних новоутворень юнацького віку є розвиток самосвідомості, що проявляється в самопізнанні, саморегуляції, самоконтролі, самооцінці, самоцінності та самореалізації. Формування цих здібностей є основою для створення цілісного та усталеного уявлення про себе.

Наприкінці XIX ст. - на початку XX ст. проблема здоров'я збереження набула особливого значення. Науковці з анатомії, фізіології та гігієни людини розпочали наукові дослідження цієї проблеми, оскільки цьому сприяла зростаюча соціальна цінність здоров'я людини.

Проблема збереження здоров'я набула особливого значення наприкінці XIX - початку XX століття. Вчені почали активно вивчати різні аспекти здоров'я та фактори, що впливають на здоровий спосіб життя. З'явилося безліч визначень поняття "здоров'я", що відображають різні підходи до його розуміння.

Великий внесок у збереження здоров'я молоді зробив В.О. Сухомлинський, який у своїх працях розглядав такі засоби збереження та зміцнення здоров'я молоді, як ранкова гімнастика, рухова активність, ходьба босоніж, походи, праця взимку на свіжому повітрі, купання у відкритих водоймищах, режим харчування (застосування продуктів, багатих на вітаміни).

Є безліч визначень категорії «здоров'я», в яких автори роблять акцент на різні

сторони цього поняття: лікарки, фізіологи — на роботу організму, психофізіологічні особливості, психологи - на нормальний, гармонічний особистісний розвиток [7; 8].

У вітчизняній психології вивченням проблеми конфліктів займалися Л. Петровська, А. Анцупов, А. Шипілов, К. Платонов, В. Казаков, А. Ершов, Н. Грішина, Д. Кайдалов, Г. Ложкін, Н. Пов'якель, Е. Суїменко, А. Ковальов та ін. Ними було розроблено понятійну схему опису конфлікту: суть конфлікту, його генезис, еволюція конфлікту, класифікація, структура, динаміка, функції, інформація в конфлікті, попередження, вирішення конфлікту, методи діагностики і дослідження конфлікту.

Отже, можна зробити висновок, про необхідність звернення уваги на вибір стилю поведінки в конфліктних ситуаціях і його залежність від рівня фізичного здоров'я особистості. Адже, саме від того, як юнаки будуть ставитися та підтримувати своє здоров'я, а головне, що виступатиме вирішальною рушійною силою задля досягнення цього, буде залежати якість і успіх їх подальшої навчально-професійної діяльності, встановлення тих аспектів мотиваційно-особистісної сфери розвитку, які є притаманними саме сучасному поколінню і його існуванню у даному соціумі.

Здоров'я молоді є ключовим фактором розвитку особистості та суспільства. Його збереження та зміцнення потребує комплексного підходу, що враховує біологічні, соціальні та психологічні аспекти. Важливу роль відіграє формування у молоді усвідомленого ставлення до свого здоров'я, розуміння його цінності та відповідальності за його збереження.

Список використаних джерел:

1. Білик В. Г., Челнокова М. С., Тітов О. О. Вплив рівня фізичного здоров'я на вибір стилю поведінки в конфліктних ситуаціях у студентів педагогічних спеціальностей Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління» (м. Київ, 16-19 квітня 2024 р): 36. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с., с. 18-20.
2. Білик В.Г., Омельчук О.В., Челнокова М.С. Using methods of self-regulation of stressful states as a means of increasing psycho-emotional stability of high school pupils in the process of physical education Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 5 (178), 17-21, 2024. [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. Кацавець Р.С. Психологія розвитку особистості: Навч. посібник. - К., 2024. 152 с.
4. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. – К.: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ШКТ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Тітов Дмитро Олексійович

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

Постава - це ортостатичне та звичне положення тіла в просторі для людини, що дозволяє їй триматися сидючи та стоячи завдяки фізіологічним вигинам хребта.

Постава формується протягом життя та не є спадковою, її формування починається з моменту народження, а розвиток зумовлюється зовнішніми факторами. Порушення постави з дитинства особливо спричиняє розквіт різних захворювань, впливає на всі складові здоров'я

у тому числі на моральний та психічний стан людини.

В Україні за статистикою Центра громадянського здоров'я України та МОЗ, діти мають поширене порушення постави. Кожен четвертий учень має неправильну поставу, а страждають на захворювання сколіоз - 5-6-та дитина із тисячі (лише у 2019 році було виявлено в 99 467 дітей сколіоз).

Доведено, що неправильна постава може сформуватися з раннього дитинства, коли дитина йде до школи. Під час навчання розвивається сколіоз, що є його очевидною причиною це довгий час перебування сидючи за партою, невідповідні меблі до віку та росту, неправильне носіння портфеля та тримання положення тіла тощо. Окрім шкільних факторів впливу на хребет, учні мають ряд вікових особливостей, що впливають на розвиток постави. Однією з найважливіших особливостей до періоду статевого дозрівання є виражений поперековий лордоз. В процесі росту змінюється постава у зв'язку із зміною та зміщенням загального центра маси (11-14 років), тому варто також враховувати цей чинник.

2. Порушення постави спричиняє розквіт різних захворювань, впливає на всі складові здоров'я у тому числі на моральний та психічний стан людини. У подальшому негативно відзначається на суглобах, м'язів, головних органів, поява болей, швидкої втоми тощо. Глибокі м'язи спини утворюють три шари, з них прямо впливають на правильну поставу: поверхневий, середній та глибокий. Так як глибокі м'язи розташовані у три шари, вони утримують нормальну поставу. Корекція постави з використанням плавання має спеціальні вправи, що забезпечують у водному середовищі тренування саме глибоких м'язів спини. Спеціальні вправи для корекції постави полягають у зниженні асиметрії міжхребцевих м'язів, зменшенню навантаження на хребет, поліпшенню стану роботи внутрішніх органів та систем організму, виправлені порушення постави, формування правильної постави, зміцнення скелетного мускулатури та черевних м'язів, поліпшення загального стану та підвищення властивостей функцій дихальної та серцево-судинної системи. При виконанні спеціальних вправ повинен бути присутній тренер або інструктор в уникнення «неправильних вигинів», защемлення міжхребцевих м'язів, вони проінструктують та у випадку чого допоможуть, як виконувати вправи правильно. Корегуючи вправи застосовуються на занятті 30% часу, як у той же час основні техніки плавання 70%. До кожного патологічного порушення постави рекомендовані стилі плавання: патологічний кіфоз - брасом з подовженою паузою ковзання, кроль на спині з одночасним гребком двома руками; патологічний лордоз - кроль на грудях без доски; плоска спина - рухи ніг батерфляй без винесення рук з води. брасом (рухи руками з вузьким гребком, ногами - кролем); сколіоз - брас на спині з подовженою паузою ковзання. рухи рук кроль.

Проблемі потрібно приділити значну увагу, бо дорослі люди зі здоровою поставою, які зберегли здоров'я з молоді мають значно краще та якісне життя: вільно рухаються, не мають спинного дискомфорту, органи в правильному положенні та функціонують нормально тощо. Ці факти переконують в необхідності доглядати за поставою дитини, стежити за розвитком мускулатури та м'язового корсету. Діти - це наше майбутнє, продовження нас та нашого роду, ми повинні докласти максимально зусиль на створення та формування здорової нації та сприятливого світу.

З курсу «Основи здоров'я» за своїм призначенням має у змісті та меті формування знань про поставу, навичок та умінь правильної ходьби, сидіння під час письма; застосування методів комплексу вправ для формування та корекції постави. Це дає перевагу у поліпшенні стану хребта самостійно за допомогою плавання. Якщо йде мова про корекцію постави в навчальний час, то за професійною підготовкою та використання інтеграції плавання (елементи 8ТЕМ-освіта), завдання яке стає в центрі уваги, а не наставник. Вчитель пояснює, як використовувати здобуті знання у плаванні для власної користі. Це дає можливість не тільки навчального інформування, але й перспективного практичного корегування постави учнів.

На теперішній час світ потребує кваліфікованих учителів з основи здоров'я для ефективної організації валеологічної освіти підрастаючого покоління. Підготовка майбутнього учителя курсу «Основи здоров'я», як і хвороба цивілізації порушення постави

досі актуальна і вимагає професійної підготовки організації освітнього процесу з новими інноваційними технологіями.

Майбутній учитель у своїй підготовці до використання плавання з метою корекції постави повинен володіти достатніми знаннями з розділу плавання, анатомії та корекційних спеціальних вправ, а також бути ознайомленим з елементами інноваційної технології STEAM-освіти, підбирати доступні дослідні засоби у визначенні порушення постави (використовувати лише ті методи визначення постави, які доступні в умовах школи).

Задача учителя основи здоров'я - у своїй підготовці повинен прописувати конспект освітнього заходу згідно календарним планом за програмою МОН так, щоб заняття було побудоване із використанням сучасних засобів та методів у застосуванні плавання з метою корекції постави. Для того щоб майбутній педагог міг дати не лише поглиблений матеріал учням, але й навчив практично досліджувати своє здоров'я та відтворювати набуті знання та уміння для корекції постави.

Список використаних джерел:

1. Бублей Т. А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я: автореф. канд. дисер. Київ. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. с. 21
2. Жукова В. М. Впровадження steam-технологій в освітній процес [Електронний ресурс] / В. М. Жукова // Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Старобільськ. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NH3A3CZ_M_8J:https://fitu.kubg.edu.ua/images/stories/Departments/kitmd/Internet_conf_17.05.18/s1/1_Zhukova.pdf+&cd=1&hl=uk&ct=clnk&gl=ua.
3. Патент № а 2008 13550, МПК (2009) А 61 В 6/02. Спосіб діагностики стану хребта при порушеннях постави /Філак Я. Ф. - № 90057 ; заявл. 24.11.2008; опубл. 25.03.2010, Бюл. № 6
4. Гавлюк В. В. Методичні рекомендації щодо вивчення фізичної культури / В. В. Гавлюк. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - (Частина II.).

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СПОРТСМЕНІВ З ЄДИНОБОРСТВ

Тодоров Петро Іванович

доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти, і реабілітації, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Соколов Гліб Олексійович

здобувач вищої освіти за першим (бакалаврським) рівнем спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Емоційно-вольова сфера спортсменів, які займаються єдиноборствами, є важливим компонентом їхньої підготовки та професійного зростання. Вона відіграє ключову роль у досягненні високих результатів, оскільки саме здатність контролювати емоції, долати труднощі та зберігати рішучість під час змагань дозволяє спортсменам досягати максимального рівня своїх можливостей. Єдиноборства, як вид спорту, мають свої специфічні особливості, що вимагають від спортсменів високого рівня розвитку емоційно-вольової стійкості, адаптивності та стресостійкості [3].

У процесі тренувань і змагань спортсмени з єдиноборств постійно стикаються з фізичними, емоційними та психологічними навантаженнями. Під час бою вони повинні демонструвати високу концентрацію уваги, швидке прийняття рішень і вміння контролювати свої реакції, навіть у стресових ситуаціях. Важливим аспектом є здатність керувати своїми емоціями, такими як страх, злість, радість чи розчарування, які можуть виникати в процесі підготовки чи змагань. Спортсмени, які вміють тримати свої емоції під контролем, краще

адаптуються до складних умов, зберігають ясність мислення і здатні діяти ефективно, навіть коли тиск є надзвичайно високим.

Однією з важливих характеристик емоційно-вольової сфери єдиноборців є їхня здатність долати страх. Страх поразки, страх фізичного болю або невдачі перед тренером, командою чи аудиторією може бути серйозним бар'єром на шляху до успіху. Однак спортсмени, які розвивають у собі вольові якості, такі як сміливість, витривалість і рішучість, здатні подолати цей страх і використовувати його як стимул для вдосконалення. Особливу роль у цьому відіграє правильно організована психологічна підготовка, яка допомагає спортсменам навчитися зосереджуватися на своїх сильних сторонах, ставити перед собою чіткі цілі та вірити у власні сили [2].

Емоційно-вольова сфера також включає вміння управляти гнівом і агресією. Єдиноборства є видом спорту, де прояв сили і домінування є важливими складовими успіху. Однак неконтрольована агресія може стати перешкодою, оскільки призводить до імпульсивних і необдуманих дій, які суперник може легко використати у свою користь. Спортсмени з високим рівнем самоконтролю здатні перетворити свою агресію на позитивну енергію, яка сприяє більш ефективному виконанню технічних і тактичних дій. Тренування, спрямовані на розвиток самоконтролю, допомагають борцям знайти баланс між емоціями і раціональністю, що є ключовим для досягнення високих результатів.

Вольова стійкість є ще однією важливою характеристикою спортсменів з єдиноборств. Вона виявляється у здатності долати втому, біль, розчарування і труднощі, які неминуче виникають у процесі підготовки та змагань. Вольові якості дозволяють спортсменам не здаватися, навіть коли ситуація здається безвихідною, і продовжувати боротися до кінця. Ця риса є особливо важливою в єдиноборствах, де часто доля поєдинку вирішується в останні хвилини або навіть секунди. Тренування витривалості, як фізичної, так і психологічної, допомагає спортсменам зберігати високий рівень продуктивності протягом усього поєдинку [1].

Особливістю емоційно-вольової сфери спортсменів-єдиноборців є також їхня здатність адаптуватися до змінних умов і непередбачуваних ситуацій. У ході поєдинку кожна секунда може приносити нові виклики, і спортсмен повинен бути готовий швидко реагувати, змінювати тактику і приймати рішення. Адаптивність є результатом як фізичних тренувань, так і психологічної підготовки, що включає розвиток таких якостей, як гнучкість мислення, здатність до імпровізації та готовність до ризику. Спортсмени, які вміють пристосовуватися до умов, мають значну перевагу, оскільки вони здатні зберігати контроль і діяти ефективно, навіть коли їхні плани не реалізуються так, як було задумано [2].

Ще одним важливим елементом емоційно-вольової сфери є мотивація. Для спортсменів з єдиноборств мотивація є рушійною силою, яка допомагає їм долати труднощі, вдосконалювати свої навички і прагнути до нових вершин. Мотивація може бути як внутрішньою, так і зовнішньою, але найсильнішою є та, яка базується на особистих цінностях і цілях спортсмена. Усвідомлення значущості власних досягнень, бажання самореалізації і прагнення до досконалості є тими факторами, які допомагають спортсменам підтримувати високу мотивацію, навіть у періоди невдач чи розчарувань. Успішний тренер відіграє важливу роль у підтриманні мотивації своїх спортсменів, допомагаючи їм ставити реалістичні і досяжні цілі та підтримуючи їх на шляху до їх реалізації [1, 3].

Емоційно-вольова сфера також впливає на здатність спортсменів відновлюватися після поразок і невдач. У єдиноборствах поразка є невід'ємною частиною спортивного кар'єри, і саме те, як спортсмен справляється з нею, визначає його подальший успіх. Сильна воля і емоційна стійкість допомагають борцям використовувати свої помилки як можливість для навчання і розвитку, а не як причину для зневіри. Навички саморефлексії, підтримка з боку тренера і команди, а також здатність бачити поразку як тимчасове явище сприяють швидкому відновленню і поверненню до тренувального процесу.

Особливої уваги заслуговує вплив соціального оточення на формування емоційно-вольової сфери спортсменів. Родина, друзі, тренер і команда є важливими джерелами підтримки, які допомагають спортсменам справлятися з психологічними навантаженнями і

зберігати мотивацію. Водночас соціальний тиск, очікування з боку оточення і конкуренція можуть створювати додатковий стрес, який впливає на емоційний стан спортсмена. Розвиток здатності до конструктивного сприйняття критики і ефективного управління стресом є важливими складовими психологічної підготовки, які допомагають спортсменам зберігати баланс між зовнішніми вимогами і власними цілями [2, 3].

Підсумовуючи, можна зазначити, що емоційно-вольова сфера спортсменів з єдиноборств є багатогранною і складною, але водночас надзвичайно важливою для їхнього успіху. Розвиток таких якостей, як самоконтроль, стійкість, мотивація і адаптивність, дозволяє спортсменам ефективно діяти в умовах високого напруження, долати труднощі і досягати високих результатів. Психологічна підготовка, яка включає тренування емоційно-вольових якостей, є невід'ємною частиною підготовки борців, що допомагає їм не лише досягати спортивних вершин, але й ставати більш гармонійними особистостями.

Список використаних джерел:

1. Дундун, Ч., Бондар, А., & Шаоин, Л. (2024). Вплив занять єдиноборствами на формування особистості здобувачів вищої освіти. *Єдиноборства*, 3(33), 83-96. <https://doi.org/10.15391/ed.2024-3.08>
2. Константинов, Д. С. (2023). Особливості молодших школярів як підґрунтя розвитку фізичних якостей засобами вільної боротьби. *Фізичне виховання та спорт*, (4), 15-21. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-4-02>
3. Соколова, Г. Б., Тодоров, П. І., Венік, К. Ю. (2021). Психологічні особливості емоційного вигорання у тренерів єдиноборств. *Габітус*, 32, 116–119. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.19>

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЬОВАНOSTІ ТА БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Третьяк Марія Володимирівна

студентка 1 курсу магістратури 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

У сучасному суспільстві підлітки часто стикаються з проблемами соціальної ізоляції та булінгу, що негативно впливає на їхній психоемоційний стан, фізичне здоров'я та соціальну адаптацію. Фізична рекреація виступає ефективним засобом профілактики цих явищ, сприяючи формуванню позитивного мікроклімату, розвитку комунікативних навичок та зниженню рівня агресії серед молоді.

Розгляд організаційно-методичних засад використання фізичної рекреації для запобігання соціальній ізоляції та булінгу є актуальним завданням сучасної педагогіки та психології.

Соціальна ізоляція визначається як стан, при якому індивід відчуває брак соціальних контактів та підтримки, що може призвести до психоемоційних розладів та девіантної поведінки [1, с. 34-39].

Серед причин соціальної ізоляції підлітків виділяють:

- Низький рівень комунікативних навичок.
- Занижену самооцінку.
- Відмінності від групових норм (зовнішність, інтереси, соціальний статус).
- Фізичні або психічні особливості розвитку.

Наслідками соціальної ізоляції можуть бути депресія, тривожність, суїцидальні думки та поведінка, а також зниження академічної успішності.

Булінг – це систематичне цькування, приниження або агресивні дії щодо окремої особи з метою завдання їй моральної або фізичної шкоди [4, с.126-131].

Форми булінгу включають:

- Фізичний булінг - побиття, штовхання, нанесення тілесних ушкоджень.
- Вербальний булінг - образи, принизливі коментарі, погрози.
- Соціальний булінг - ігнорування, виключення з групи, поширення чуток.
- Кібербулінг - цькування через інтернет, соціальні мережі, мобільні додатки.

Дослідження показують, що булінг може призвести до серйозних психічних розладів, зниження самооцінки та навіть суїцидальних спроб серед підлітків. Особливо вразливими є діти з особливими освітніми потребами, які частіше стають жертвами булінгу через свою відмінність від однолітків [3, с. 56-63].

Фізична рекреація охоплює різноманітні форми активного відпочинку, спрямовані на покращення фізичного та психічного здоров'я [2].

Вона виконує важливі функції у профілактиці соціальної ізоляції та булінгу:

- Розвиток соціальних навичок: участь у командних видах спорту сприяє формуванню комунікативних здібностей, вмінню працювати в команді та вирішувати конфлікти.
- Підвищення самооцінки: досягнення у спортивних заходах допомагають підліткам відчувати власну значущість та впевненість у собі.
- Зниження рівня агресії: фізична активність сприяє вивільненню негативної енергії та емоцій, що зменшує ймовірність агресивної поведінки.
- Інклюзія та прийняття: спільні спортивні заходи об'єднують дітей з різними можливостями, сприяючи толерантності та взаємоповазі.

Види фізичної рекреації, ефективні у профілактиці булінгу:

- ✓ Командні види спорту: футбол, волейбол, баскетбол. Ці види діяльності вчать підлітків співпраці, довірі та взаємопідтримці.
- ✓ Рекреаційні ігри та квести: сприяють залученню всіх учасників, незалежно від їх фізичної підготовки, та формують почуття єдності.
- ✓ Йога та медитативні практики: допомагають знизити рівень стресу та тривожності, покращують емоційний стан.
- ✓ Танцювальні та аеробні програми: сприяють самовираженню, покращують настрій та фізичну форму.
- ✓ Туристичні походи та екскурсії: туристичні походи сприяють розвитку взаємодопомоги, лідерських якостей та довіри серед підлітків. Спільні труднощі та досягнення в природних умовах сприяють згуртуванню колективу та зменшенню конфліктів [8, с. 68-75].
- ✓ Бойові мистецтва та самозахист: вивчення технік самозахисту (дзюдо, карате, тхеквондо) не лише допомагає підліткам відчувати впевненість у власних силах, а й сприяє розвитку самодисципліни, стриманості та поваги до інших. Важливим аспектом є навчання правильного використання сили – не для агресії, а для захисту [9, с. 89-94].
- ✓ Групові заняття фітнесом та аеробікою: участь у групових заняттях сприяє розвитку командного духу, комунікативних навичок та підвищенню самооцінки. Відсутність змагального елементу дозволяє всім учасникам відчувати себе рівноправними членами групи, що знижує ризик булінгу [10, с. 379 – 401].
- ✓ Водні види активностей (плавання, веслування, водне поло): водні види спорту зміцнюють фізичне здоров'я, покращують координацію рухів та сприяють психологічному розслабленню. Спільна діяльність у водному середовищі вимагає високого рівня взаємодії, що формує довіру та взаємоповагу між учасниками [10, с. 379 – 401].
- ✓ Волонтерська діяльність у сфері фізичної рекреації: організація заходів для молодших школярів або дітей з особливими освітніми потребами сприяє формуванню відповідальності, емпатії та соціальної згуртованості серед підлітків. Така діяльність

допомагає змінити негативні моделі поведінки та сприяє інтеграції ізольованих осіб у колектив [11, с.13 –148; 12, с.468 – 478].

✓ Розробка спеціальних програм фізичної рекреації: створення комплексних програм із залученням різних видів активностей для формування позитивного соціального середовища у навчальних закладах. Важливо враховувати інтереси підлітків та їхні індивідуальні особливості [5, с.12-18].

✓ Залучення психологів та соціальних педагогів: психологічна підтримка підлітків, які стикаються із соціальною ізоляцією та булінгом, сприятиме ефективному використанню фізичної рекреації для їх соціалізації та адаптації [5, с.12-18; 7].

✓ Популяризація активного способу життя серед підлітків: важливо проводити мотиваційні зустрічі, спортивні свята, марафони та змагання, які сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності [11, с.13 –148].

✓ Створення інклюзивного середовища у спортивних секціях та клубах: розвиток толерантності та рівності серед підлітків через спільні заняття фізичною рекреацією допоможе зменшити прояви дискримінації та булінгу [11, с.13 –148].

✓ Роль педагогів у формуванні безпечного середовища: викладачі фізичної культури та тренери повинні володіти знаннями щодо профілактики булінгу та використовувати інтерактивні методи навчання для сприяння соціальній інтеграції учнів [6,7].

Фізична рекреація є ефективним інструментом для запобігання соціальній ізоляції та булінгу серед підлітків. Вона сприяє розвитку комунікативних навичок, зниженню рівня агресії та підвищенню самооцінки учнів. Важливим є систематичне впровадження фізичної активності у виховний процес, враховуючи потреби та інтереси сучасної молоді.

Список використаних джерел:

1. Адаменко О.Г. "Фізична рекреація як засіб формування соціальної згуртованості". Журнал "Фізична культура і здоров'я", 2021. – с. 34-39.
2. Гончаренко Є. В., Когут І. О. «Роль спорту у формуванні соціального капіталу: від теорії до практики» Стаття https://www.researchgate.net/publication/376822322_Rol_sportu_u_formuvanni_socialnogo_kapitalu_vid_teorii_do_praktiki
3. Іванченко Л.П. "Соціально-психологічні механізми адаптації підлітків у колективі". Київ, 2018. – с. 56-63.
4. Лушпай Л. І. «Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення» (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). Українознавчий альманах. 2010. Вип. 4. с.126-131.
5. Міністерство освіти і науки України. «Методичні рекомендації щодо формування безпечного середовища у школах». Київ, 2023. – с.12-18.
6. Нохріна І. Бондар В. Ліях Тетяна «Системний підхід до профілактики булінгу в закладі загальної середньої освіти» Стаття https://www.researchgate.net/publication/375915384_SISTEMNIJ_PIDHID_DO_PROFILAKTIKI_BULINGU_V_ZAKLADI_ZAGALNOI_SEREDNOI_OSVITI
7. Офіційний сайт ЮНІСЕФ: <https://unicef.org/ukraine>
8. Петренко О.В. «Психологічні аспекти булінгу в підлітковому середовищі». Науковий журнал «Освіта і суспільство», 2020. – с. 68-75.
9. Сидоренко В.М. «Бойові мистецтва та їхній вплив на психофізичний стан підлітків». Львів, 2017. – с. 89-94.
10. Einarsen S. Harassment and bullying at work: a review of the Scandinavian approach. Aggression and Violent Behavior, 4(5), 2000. p. 379 – 401.
11. Rose C.A., Espelage D.L. Risk and protective factors associated with the bullying involvement of students with emotional and behavioral disorders. Behavioral Disorders. 2012. Vol. 37 (3). p. 133 – 148.
12. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint.pdf> с. 468 – 478.

ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ Й ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В СУЧАСНУ ОСВІТНЮ СИСТЕМУ

Трутеня Аліна Вікторівна

доктор філософії з педагогіки, науковий співробітник Інституту проблем виховання
Національної академії педагогічних наук України

Сучасний світ постійно змінюється і вимагає від нас постійного розвитку і адаптації. Зростаюча увага до збереження здоров'я та екології стає невід'ємною складовою сучасного суспільства. Освітня система має на меті не лише передавати знання, а й виховувати громадян, які здатні відповідально ставитися до свого здоров'я та навколишнього середовища.

Інтеграція здоров'язбережувальної та екологічної компетентності в освітню систему є важливим завданням сучасності, що допомагає формувати у молодого покоління свідоме ставлення до власного здоров'я, збереження навколишнього середовища, а також розвивати навички здорового способу життя.

Основою здоров'язбережувального навчального процесу є використання компетентнісного підходу як ключового фактору для розвитку індивідуальних навичок учнів та сприяння формуванню позитивного відношення до здоров'я людини [3].

Закцентуємо значення терміну «компетентність», під яким розуміють інтегровану особистісну якість людини (її капітал), що виникає під час навчання, формується в процесі практичної діяльності та забезпечує реалізацію компетентного підходу до вирішення професійних завдань майбутньої фахової діяльності [4, с. 646].

За Державним стандартом, здоров'язбережувальна компетентність – це здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Ця компетентність включає в себе: уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку; усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності; взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням; удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я; дбайливе ставлення до свого здоров'я [1].

Екологічна компетентність є важливим аспектом освіти для сталого розвитку майбутнього, оскільки забезпечує знання, уміння й навички для вирішення складних екологічних проблем, прийняття обґрунтованих рішень щодо охорони та збереження довкілля [5, с. 93].

Відповідно до Державного стандарту, екологічна компетентність передбачає усвідомлення екологічних основ природокористування, необхідності охорони природи, дотримання правил поведінки на природі, ощадливого використання природних ресурсів, розуміння контексту і взаємозв'язку господарської діяльності і важливості збереження природи для забезпечення сталого розвитку суспільства [2].

Інтеграція здоров'язбережувальної й екологічної компетентностей в сучасну освітню систему є важливим аспектом для підготовки майбутніх поколінь. Здоров'я людей тісно пов'язане з станом навколишнього середовища, тому важливо виховувати в учнів свідомість про вплив людини на екосистеми. Це допоможе зрозуміти молодому поколінню важливість збереження природи, гарного здоров'я та якісного життя. Інтеграція здоров'язбережувальної та екологічної компетентностей в освітню систему сприятиме формуванню в учнів цінностей сталого розвитку та відповідального ставлення до довкілля. Шляхи реалізації цього підходу в сучасну освітню систему:

1. *Інтеграція навчального плану* – теми охорони здоров'я та навколишнього середовища можуть бути вплетені в різні предмети навчального плану, гарантуючи, що учні отримують доступ до цих компетенцій з раннього віку. Ця ініціатива дозволяє учням отримати не лише академічні знання, а й навички та уміння, необхідні для збереження здоров'я та довкілля.

Наприклад, у рамках предмету «Природознавство» учні можуть вивчати вплив забруднення навколишнього середовища на здоров'я людини і тварин, у предметі «Фізика» – про відновлювальні джерела енергії, які сприяють збереженню середовища, у географії – глобальні проблеми забруднення навколишнього середовища та їх вплив на здоров'я планети. Такий підхід дозволяє учням бачити взаємозв'язок між різними аспектами свого навчання та реальним життям. Гарантуючи доступ до цих компетенцій з раннього віку, ми надаємо учням можливість розуміти та дбати про своє здоров'я та навколишнє середовище.

2. *Підготовка вчителів* є важливою складовою для забезпечення якісної освіти в сучасному світі. Для ефективного викладання концепцій здоров'я та навколишнього середовища в класі, вчителі повинні мати спеціальну підготовку. Один зі способів підтримки професійного розвитку вчителів є організація тренінгів, семінарів та майстер-класів з даної тематики, участь у наукових конференціях та обмін досвідом з колегами з інших закладів освіти. Бути в курсі передового досвіду допомагає педагогам підтримувати високу професійну компетентність та забезпечувати учням актуальні знання у галузі здоров'я та екології. Тому важливо постійно працювати над самовдосконаленням та удосконаленням своєї педагогічної майстерності.

3. *Організація тематичних заходів*, таких як День здоров'я, День довкілля, екологічні акції, семінари, виставки та інші події. Загальна мета організації таких заходів – популяризація здорового способу життя та збереження природи для майбутніх поколінь. На таких заходах можуть виступати лікарі, експерти з екології, представники громадських організацій та інші спеціалісти, які принесуть цінні знання та поради учасникам. Також можна організувати майстер-класи, тренінги, спортивні заходи та інші активності, спрямовані на покращення фізичного та психічного здоров'я гостей.

4. *Партнерство із зовнішніми організаціями* – співпраця з організаціями охорони здоров'я та охорони навколишнього середовища може забезпечити школи ресурсами, досвідом і зв'язками з реальним світом, які збагатять навчальний досвід учнів. Це може включати в себе проведення профілактичних заходів, організацію лекцій, майстер-класів, спільних проєктів спрямованих на покращення стану здоров'я населення та довкілля (сортування сміття, посадка дерев, організація спортивних заходів або занять на свіжому повітрі), а також інші ініціативи, спрямовані на підвищення рівня обізнаності та відповідального ставлення до свого здоров'я та довкілля.

5. *Впровадження практичних тренінгів з питань здоров'язбереження та охорони навколишнього середовища для вчителів та учнів*. Заплановані теми тренінгів можуть включати в себе такі аспекти, як збереження здоров'я, вплив навколишнього середовища на здоров'я людини, методи виявлення та запобігання негативному впливу забруднення довкілля тощо. Як результат, всі учасники тренінгів матимуть можливість покращити свої знання та навички у галузі здоров'язбереження та охорони навколишнього середовища, що сприятиме створенню більш здорової та стійкої спільноти.

6. *Шкільна політика та практика* – впровадження заходів для підтримки здоров'я та стійкості в шкільному середовищі, таких як ініціативи щодо скорочення відходів, підтримка фізичної активності, важливі для покращення загального благополуччя шкільної спільноти. Проєкти, спрямовані на зменшення відходів, вчать учнів бути відповідальними громадянами та допомагають зберігати навколишнє середовище. Регулярна фізична активність має велике значення для здоров'я учнів, сприяючи не лише фізичному, але й психічному благополуччю. Такі заходи не лише створюють здорову та стійку шкільну атмосферу, але й готують учнів до успішного майбутнього.

Отже, інтеграція здоров'язбережувальної й екологічної компетентностей у сучасну освітню систему є важливою складовою формування комплексної освіти учнів. Забезпечення здорового способу життя та екологічної свідомості в молодого покоління допоможе підвищити їх якість життя та підвищити рівень екоосвіти в суспільстві. Такий підхід дозволить створити більш гармонійний взаємозв'язок між людиною і природою, що є ключем до сталого розвитку нашого суспільства.

Список використаних джерел:

1. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти, затверджений Кабінетом Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-п#Text>
2. Державний стандарт базової середньої освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-п#Text>
3. Особливості навчання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/000slz-1398.docx.html>
4. Толочко С. В., Бордюг Н. С. Екологічна компетентність у структурі глобальної компетентності здобувачів освіти. Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія», Серія «Педагогіка», Серія «Медицина»). 2024. № 3 (37). С. 643–656.
5. Толочко С. В., Бордюг Н. С. Екологічна компетентність учнів у контексті подолання екологічних наслідків війни: монографія. Київ: Компринт, 2024. 160 с.

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ НА УРОКАХ ПРИРОДНИЧО-МАТЕМАТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Уліцька Ольга Михайлівна

директор комунального закладу «Харківська гімназія № 110 Харківської міської ради»

Безродня Тетяна Іванівна

заступник директора комунального закладу «Харківська гімназія № 110 Харківської міської ради»

Уліцький Ігор Валерійович

вчитель біології комунального закладу «Харківська гімназія № 110 Харківської міської ради»

Здоров'я - не все, але все без здоров'я – ніщо.
давньогрецький філософ Сократ [1, с. 1]

Реалізація мети базової середньої освіти ґрунтується на таких ціннісних орієнтирах, як: формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту; утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії учнів між собою та з дорослими [2, с. 2].

Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя. А що таке ментальне здоров'я? Термін «mental health» часто перекладають як психічне здоров'я, хоча він має дещо ширше значення і включає як емоційне та духовне, так і соціальне благополуччя. Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я — це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття особливо в час війни, бо від цього залежить наша стресостійкість. Це коли наш стан, наші думки емоції є керовані, усвідомлені, а ми відчуваємо сенс і реалізацію, вміємо втілити свій потенціал, вміємо при звичайтись до нової реальності [1, с. 1]. Важливо зазначити, що ментальне здоров'я в період війни, постійних тривог стає ще більш значущим, а вміння потурбуватися про себе і допомогти своєму оточенню - це ті важливі навички, які потрібно опановувати вже змалечку [1, с. 1].

Мета роботи – розгляд особливостей збереження ментального здоров'я здобувачів освіти на уроках природничо-математичних дисциплін.

Для збереження ментального здоров'я учнів на уроках природничо-математичних дисциплін проводимо вправи, пов'язані з поняттям «здоров'я». До прикладу, вправа «Квітка здоров'я», виконуючи яку учні пригадуть складові здоров'я [1, с. 1].

На кожному уроці під час дистанційного навчання проводимо фізкультхвилинки, вправи для очей, хребта, постави. Особливу увагу на уроках природничо-математичних дисциплін приділяємо музичним паузам, коли діти виконують завдання, слухаючи класичну музику, шум моря, спів пташок.

Значне місце посідає моделювання і конструювання на уроках, коли учні виготовляють моделі математичних та природничих фігур або предметів. До прикладу, виготовлення молекул та атомів з пластиліну, на уроках фізики та хімії, молекули ДНК – на уроках біології, моделей геометричних фігур - на уроках геометрії, пейзажів природи – на уроках географії.

На уроках природничо-математичних дисциплін виконуємо вправи на зняття напруги при стресі, тривозі. До прикладу, вправи «Дихання по квадрату» [3, с. 7], «Лимон» (релаксація, розслаблення м'язів) [3, с. 8], «Мої ресурси» (назвіть способи за допомогою, яких Ви покращуєте своє психічне здоров'я) [3, с. 9], «Метелик», використовуємо контент каналу Youtube, створюємо відео та зображення за допомогою ІІІ, квести (пошукові інтелектуальні ігри), смайлики, що виражають найрізноманітніші емоції. Для стимулювання творчої активності здобувачів освіти користуємося брейнстормінгом (способом пошуку ідей для вирішення виявленої проблеми чи розв'язання певного завдання), створення короткометражних відео роликів, у яких діти розповідають про свої веселі пригоди та враження, спілкування у референтних групах.

Отже, збереження ментального здоров'я учнів на уроках природничо-математичних дисциплін відіграє важливу роль у формуванні його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту.

Список використаних джерел:

1. Година спілкування з елементами тренінгу «Ментальне здоров'я: як його зберегти» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/godina-spilkuvannya-z-elementami-treningu-mentalne-zdorov-ya-yak-yogo-zберегти-378929.html>
2. Державний стандарт базової середньої освіти. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 року №898 [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://school19.zp.ua/wp-content/uploads/2020/10/derzhstandart-converted.pdf>
3. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-mentalne-zdorov-ya-yak-podbati-pro-sebe-397546.html>

УРОКИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Успенська Валентина Миколаївна

кандидат педагогічних наук, PhD, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти,
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Харчування – одна із основних життєво необхідних умов існування людини. Харчування людини визначає її стан здоров'я протягом усього життя, безпосередньо впливає на самопочуття, тривалість життя. Здорове харчування забезпечує повноцінний ріст і розвиток дітей, сприяє зміцненню їх організму, впливає на працездатність, настрій, успішність. Якісний склад їжі, режим і культура її споживання, безпечність харчових продуктів вберігають дитину від численних хвороб, роблять її бадьорою і уважною.

Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, схваленої Указом Президента України від 25.05.2020 № 195/2020 зазначено непопулярність серед дітей та підлітків культури здорового харчування. Це стало причиною однієї з головних проблем здоров'я дітей – поширення надлишкової ваги тіла та ожиріння [3].

За результатами першого в Україні дослідження поширеності надлишкової маси тіла та ожиріння серед дітей молодшого шкільного віку, проведеного в рамках Європейської ініціативи ВООЗ (COSI) (листопад 2023р. – лютий 2024 р.) [2] кожна п'ята дитина в Україні

має надлишкову масу тіла. «Основні фактори ризику розвитку ожиріння – це нездорове харчування та малорухливість. В ході дослідження виявилось, що тільки близько половини українських дітей харчується з дотриманням рекомендованої норми МОЗ – щодня їсти фрукти та овочі. Свіжі фрукти щодня їдять лише 55,3% дітей, а овочі – 41,4%. Натомість опитування батьків показало, що діти споживають забагато цукру: щодня цукровмісні напої вживають 20,3% дітей, а солодкі закуски (печиво, торти, десерти) – 17,8% дітей» [2].

Діти з ожирінням більше піддаються ризику розвитку цукрового діабету 2-го типу та серцево-судинних захворювань, вони досить часто потерпають від стигми та дискримінації і, як наслідок, розвитку психологічних проблем та соціальної ізоляції. Причинами поширення надлишкової ваги та ожиріння серед дітей і підлітків переважно є нераціональне харчування та малорухливий спосіб життя [3].

Серед актуальних проблем, що обумовили прийняття Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року [4], зазначена відсутність у більшості дітей звичок здорового харчування. Унаслідок сформованості неправильних харчових звичок діти відмовляються від шкільного харчування. Тому подальший розвиток реформи системи шкільного харчування потребує зміни харчових уподобань громадян, зокрема дітей, заради зміцнення фізичного та психічного здоров'я [4]. Стратегічна ціль 4 Стратегії «Свідоме обрання українцями здорового харчування» спрямована на вирішення цієї проблеми через операційну ціль 2 «Сприяння свідомому вибору здорового харчування через освіту» і операційну ціль 3 «Доступність та зрозумілість інформації про здорове харчування». Очікуваними результатами буде: підвищення обізнаності населення у принципах здорового харчування; зміна харчових уподобань населення на користь здорового харчування. Показники досягнення стратегічної цілі з означених проблем: частка учнів, які погоджуються з тим, що в освітньому процесі формуються навички здорового харчування та збереження здоров'я; зміна харчових уподобань дітей шкільного віку [4].

Культура здорового харчування, упровадження знань та формування навичок раціонального харчування є важливим елементом освіти підрастаючого покоління. Їх слід розглядати як найважливіші життєві здоров'язбережувальні компетенції сучасної людини.

Відсутність у переважної більшості дітей звичок здорового і безпечного способу життя, у тому числі здорового харчування, неспроможність до вибору власної стратегії здорового харчування впродовж життя викликала необхідність створення спеціального навчального курсу для учнів закладів загальної середньої освіти. Таким регіональним навчальним курсом у Сумській області став курс для різних вікових груп школярів «Уроки здорового харчування» [5]. Він упроваджується на виконання Заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки та наступної за ним Програми реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року в закладах загальної середньої освіти Сумської області.

Метою навчального курсу «Уроки здорового харчування» для учнів 1 – 11 класів є навчання дітей і підлітків загальним підходам до раціонального харчування, формування культури здорового харчування та життєвих навичок здоров'язбережувальної поведінки щодо свідомого та відповідального ставлення до здорового харчування як компоненту власного здоров'я, здорових харчових нахилів, налаштованість на дотримання правил раціонального збалансованого харчування [5].

Програма навчального курсу для різних вікових груп школярів «Уроки здорового харчування» упроваджується в Сумській області на всіх рівнях загальної середньої освіти. У початковій освіті – в інтеграції з курсом «Я досліджую світ», у базовій середній освіті – інтегровано з курсом «Здоров'я, безпека та добробут» / предметом «Основи здоров'я» та через години спілкування класних керівників. У старшій школі – через години спілкування класних керівників. Учителі мають право викладати «Уроки здорового харчування» після відповідного навчання на курсах в Сумському обласному інституті післядипломної педагогічної освіти. Станом на початок 2025 року навчання пройшли 802 педагоги. Під час проходження навчання вчителями розроблено ресурс для викладання – як цілісні уроки, так і методичні матеріали до них, що є методичною підтримкою при викладанні.

Основною ідеєю, під кутом якої розглядається теоретичний компонент навчального курсу «Уроки здорового харчування», відповідає трьом основним принципам раціонального харчування: забезпечення відповідності енергетичної цінності раціону харчування енергозатратам організму; задоволення фізіологічних потреб організму у визначеній кількості енергії і співвідношенні у харчових речовинах; дотримання оптимального режиму харчування, тобто фізіологічно обґрунтованого розподілу кількості споживаної їжі протягом дня.

Курс охоплює десять розділів-модулів, кожен з яких містить 5 тем навчальних занять. Дев'ять модулів відповідають одному навчальному класу (з 1-го по 9-й) та десятий модуль – для учнів 10 та /або 11 класів.

Таблиця

Навчальні модулі «Уроків здорового харчування» [5]

1 клас	Здорова їжа
2 клас	Склад їжі
3 клас	Харчування і травлення
4 клас	Їжа смачна і корисна
5 клас	Харчування і здоровий спосіб життя
6 клас	Харчова піраміда
7 клас	Безпечне харчування
8 клас	Наш денний раціон
9 клас	Усвідомлений вибір
10-11 клас	Здорове харчування дорослих

Кожен модуль навчального курсу «Уроки здорового харчування» для учнів 1 – 11 класів містить 5 навчальних уроків (занять). Їх теми не вичерпуються запропонованими програмою. До окремих класів пропонуються альтернативні (варіативні) теми уроків, і вчитель може обрати ту, яку вважає більш доцільною для викладання конкретним учням. Ресурсом альтернативних тем є розроблені освітніми платформами уроки. Освітньою студією Ed-era уже кілька років проводяться онлайн-курси «Основи здорового харчування для учнів 1-4 класів», на яких пропонуються по 3 уроки для учнів 2-4 класів (за різними варіантами для 2 класу та 3-4 класів). Нещодавно запропоновано онлайн-курси «Основи здорового харчування для учнів 5-9 класів», і разом з навчанням учителі отримають розробки по 9 уроків для учнів 5-9 класів (за різними варіантами для 5-6 класів та 7-9 класів).

У рамках нашого курсу доречними будуть уроки здорового харчування від ЮНІСЕФ та Євгена Клопотенка (<https://cutt.ly/xrw2Voov>).

Кожен модуль «Уроків здорового харчування» закінчується практичною роботою «Корисне меню. Готуємо самі». Його мета – тренування практичних навичок добору та приготування корисних страв, їх компонентів відповідно до запитів і побажань самих учнів. Теми, які пропонуються до практичної роботи, мають орієнтаційний характер. Учителі можуть самостійно обрати тему практичної роботи, яку слід виконати та посмакувати з учнями приготовленою стравою.

Очікувані результати навчання учнів, запропоновані у нашій програмі, носять орієнтовний характер і можуть бути модифіковані вчителем для визначеної ним мети уроку.

Упроваджувати передбачені програмою 5 уроків навчального курсу «Уроки здорового харчування» рекомендується у рамках навчальних / інтегрованих предметів, доповнюючи зміст навчальних тем, присвячених фізичному здоров'ю.

Всеукраїнська платформа «ЗНАЙМО» [1], присвячена реалізації завдань реформи шкільного харчування, містить матеріали для всіх учасників освітнього процесу. Викладачі уроків здорового харчування знайдуть статті, відеоролики, навчальні ігри, плакати для завантажень.

Список використаних джерел:

1. ЗНАЙМО : платформа. URL: <https://znaimo.gov.ua/>

2. Кожна п'ята дитина в Україні має надлишкову масу тіла: результати першого національного дослідження дитячого ожиріння : МОЗ України. URL: <https://cutt.ly/Qrw2Jhdr>
3. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>
4. Стратегія реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року : розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27.10.2023 № 990-р. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/KR230990>
5. Уроки здорового харчування : програма навчального курсу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти / В. М. Успенська. Суми : НВВ КЗ СОППО, 2022. 24 с.

ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НА ЗАНЯТТЯХ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ВНЗ З АКВАФІТНЕСУ

Філатова Зоя Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент, Український державний університет імені
Михайла Драгоманова

Євтушок Марина Василівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Ведмідь Ірина Олександрівна

вчитель фізичної культури школа І-ІІІ ступенів №309 Дарницького району м. Києва

Дослідження здоров'я населення України, нажаль, свідчать про загальне погіршення його стану, що не впливає позитивно на його загальну працездатність.

Під час вивчення теоретичного матеріалу встановлено, що згідно з Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту головною умовою зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя, складовою частиною якого визначена регулярна фізична активність.

Теоретично-методичним підґрунтям дослідження проблеми застосування оздоровчих заходів у водному середовищі зокрема шляхом впровадження технічних засобів аквафітнесу як діяльності суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, що спрямована на об'єднання різних напрямків оздоровчих програм занять у воді стали роботи таких учених, як Г. Ю. Куртова, Єракова Л. А. [1, 2] та ін.

Можливість застосування технічних засобів у водному середовищі є заняття аквафітнесом. Актуальними залишаються завдання аквафітнесу як одного з основних здоров'язбережувальних засобів фізичної культури. Загалом аквафітнес є складовою діяльності суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, що спрямована на об'єднання різних напрямків оздоровчих програм занять у водному середовищі.

Оздоровча функція виконання вправ у воді шляхом застосування технічних засобів полягає в тому, що фізичні властивості водного середовища різко відрізняються від властивостей повітряного середовища, звичного для людини та порівняно з іншими видами фізичних навантажень полягає й у різноманітному впливові води на організм людини, що пов'язаний із фізичними, термічними, хімічними і механічними властивостями водного середовища. Саме виконання із застосуванням технічних засобів певних навантажень у воді є унікальним засобом корекції та оздоровлення серцево-судинної та дихальної систем організму людини; містять і різноманітні за своїм змістом та спрямованістю фізичні вправи, що виконуються у воді з метою профілактики, корекції порушень постави.

Факт підвищеної тепловіддачі у воді використовується з метою зниження ваги тіла. Використання технічних засобів у воді призводить до активізації обміну речовин в організмі (при виконанні вправ у воді витрачається більше енергії залежно від температури води та темпу виконання вправ). Виштовхувальна сила води створює сприятливі умови для застосування технічних засобів при виконанні вправ з метою коригування ваги [3].

Застосування технічних засобів в аквафітнесі є одним з напрямів фізкультурно-оздоровчого спрямування в ортопедії і травматології для реабілітації хворих із патологією опорно-рухового апарату; є засобом реабілітації людей із хворобами дихальної системи.

Особливості гемодинаміки полегшують циркуляцію кровообігу при напруженій м'язовій роботі в процесі виконання рухів та вправ у воді, що сприяє зміцненню м'язу серця.

Аквафітнес, як система фізичних вправ вибіркової спрямованості з застосуванням технічних засобів в умовах водного середовища виконує завдяки своїм природним властивостям роль природного багатофункціонального тренажера, включає в себе організовані і самостійні заняття з використанням технічних засобів, які передбачають вирішення оздоровчих завдань. Характерним для аквафітнесу є використання технічних засобів при виконанні різноманітних вправ, що виконуються в аеробному режимі під музичний супровід, в умовах басейнів різної глибини. Різнманітність занять досягається шляхом використання технічних засобів для аквафітнесу, застосування різноманітних методів і методичних прийомів.

У зв'язку з вищенаведеним оздоровчі заходи у водному середовищі з застосуванням технічних засобів рекомендовано особам з захворюваннями різної етіології. Слід зауважити, що за наявності захворювань починати заняття аквафітнесом можна виключно з дозволу лікаря.

Список використаних джерел:

1. Єракова Л. А. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів факультету заочного навчання з дисципліни вільного вибору «Аквафітнес» / Л. А. Єракова, В. О. Підгайна, Н. О. Євпак, Н. П. Єременко. Київ : Вид-во НУФВСУ, 2019. 25 с.
1. Куртова Г. Ю. Особливості фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом / Г. Ю. Куртова, О. О. Швед, Н. А. Давидова. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць /* М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 4 (29). С. 542-546.
2. Філатова З. І., Євтушок М. В., Антонець Б. Р. Взаємозв'язок вмотивованості студентів до занять аквафітнесом з рівнем їх фізичної підготовленості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 409-413.

АСОРТИМЕНТ РОСЛИН ДЛЯ ФІТОРЕКРЕАЦІЇ В УМОВАХ АКВАТОРІЇ

Халіпський Павло Олександрович

студент 2 курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Мегалінська Ганна Петрівна

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

Андрійшина Діана Дмитрівна

учениця 10 класу гімназії Київська Русь, Київська мала академія наук учнівської молоді КМАНУМ

Користь, яку забезпечують екосистеми для збереження здоров'я людини, називають екосистемними сервісами. Екосистемні сервіси диференціюють на регульовальні (контроль клімату та хвороб), культурні сервіси (відпочинок), захисні (детоксикаційні, нейтралізація отрут) [1].

Парки, сади, зелені насадження в межах великих міст, прибережні ділянки акваторій мають рекреаційний та естетичний вплив на людину, - підвищують фізичну активність, знижують рівень стресу, забезпечують відновлення сил і покращують фізичне і психічне

здоров'я. Ряд авторів підкреслюють значну роль рослин в кліматорегулюванні [2,3]. Для створення затінення під час спеки вагомий світлознижувальний ефект створюють шовковиця біла, клен гостролистий, липа широколиста та дуб звичайний. Від світлопроникності крон дерев залежать такі кліматичні показники як ступінь зниження температури та підвищення вологості повітря [4]. Рядом авторів [3,4] показано, що такі породи дерев, як дуб звичайний, липа широколиста та шовковиця біла знижують температуру повітря від 5,3 до 6,5 ° С по відношенню до відкритих ділянок. Охолоджуючий вплив цих дерев є важливим для урбанізованих територій. Відносна вологість повітря підвищується у літній період під пологом цих культур на 8 - 9% по відношенню до відкритих територій [4]. Ці екосервісні характеристики деревних порід дозволяють науково оптимізувати фітодизайн рекреаційних паркових зон в урбоекосистемах.

В той же час в літературі відсутні данні щодо захисних, детоксикаційних екосервісів акваторій та прибережних смуг. В сучасній літературі все частіше обговорюється питання створення фіторекреацій з використанням асортименту видів рослин для профілактики та лікування інфекційних хвороб. Цей напрямок практичної роботи отримав назву «медичний фітодизайн». Основними завданнями цього напряму є :

- 1). Розробка асортименту рослин для комплексного оздоровлення акваторій;
- 2). Розробка методики визначення мікробного числа акваторії.
- 3). Розробка рекомендацій по використанню конкретних видів рослин як лікарського, так і антибактеріального засобу.

Метою представленого дослідження було вивчення антибактеріальної активності деяких аборигенних та адвентивних видів водяних рослин з метою створення асортименту рослин для оздоровлення акваторій та прибережних смуг.

Рослинними об'єктами були такі адвентивні види як пістія шарувата (*Pistia stratiotes* L.) та водяний гіацинт (*Eichhornia crassipes* (Mart.) Solms). Аборигенними видами дослідження були кушир занурений (*Ceratophyllum demersum* L.), водяний горіх (*Trapa natans* L.), ряска мала (*Lemma minor* L.). Антибактеріальну активність зазначених видів визначали диско-дифузійним методом. Тестовими культурами були стафілокок золотистий (*Staphylococcus aureus*), протей звичайний (*Proteus vulgaris*), кишкова паличка (*Escherichia coli*), синьогнійна паличка (*Pseudomonas aeruginosa*), кандіда біліюча (*Candida albicans*). Результати дослідження представлені в таблицях 1. та 2.

Таблиця 1.

Антибактеріальна активність адвентивних видів

Тестовий мікроорганізм	Зона гальмування в мм.	
	водяний гіацинт (<i>Eichhornia crassipes</i> (Mart.) Solms).	пістія шарувата (<i>Pistia stratiotes</i> L.)
<i>Escherichia coli</i> Кишкова паличка	11±0,8	10,8±0,7
<i>Staphylococcus aureus</i> Стафілокок золотистий	13,1±1,1	13,4±1,1
<i>Pseudomonas aeruginosa</i> Синьогнійна паличка	9,8±0,7	10,8±0,7
<i>Proteus vulgaris</i> Протей звичайний	10,7±0,8	8±0,9
<i>Candida albicans</i> кандіда біліюча	-	8±0,6

Результати, представлені в таблиці 1., свідчать, що бактерицидна активність спостерігається у пістії шаруватої та гіацинта водяного відносно стафілокока золотистого. Вплив по відношенню до інших тестових мікроорганізмів можна класифікувати як бактериостатичний ефект. Синьогнійна паличка виявилась найбільш чутливою до пістії шаруватої а кишкова паличка до гіацинта водяного. В літературних джерелах є дані [4] що пістія шарувата та гіацинт водяний використовуються для лікування дерматологічних хвороб та інфекцій кишкового тракту. Аналіз літератури та отримані дані дозволяють розглядати водяний гіацинт та пістію шарувату як рослини з антибактеріальною активністю, які можна віднести до рослин з потенціалом комплексного оздоровлення акваторій. Результати вивчення антибактеріальної активності аборигенних видів представлені в таблиці 2.

Антибактеріальна активність деяких аборигенних рослин.

Аборигенні види мають меншу антибактеріальну активність відносно стафілококу золотистого. Найбільшу зону гальмування відносно стафілококу золотистого продемонстрував кушир занурений. Але бактерицидного ефекту дія куширу не досягає, лишаючись бактериостатичною. Відносно кишкової палички та синьогнійної палички найбільшу антибактеріальну активність продемонструвала ряска мала.

Таблиця 2.

Тест – м/о	Зона лізису (мм)		
	<i>Ceratophyllum demersum</i> L. (кушир занурений)	<i>Trapa natans</i> L. (горіх водяний)	<i>Lemna minor</i> L. (ряска мала)
<i>Escherichia coli</i>	10±1,4	11±0,8	12±0,9
<i>Staphylococcus aureus</i>	11±1,2	10±1,7	9,7±0,7
<i>Proteus vulgaris</i>	10±0,4	11±1,1	9,1±1,1
<i>Pseudomonas aeruginosa</i>	10±0,4	9±0,7	12,3±0,6
<i>Candida albicans</i>	9±0,8	11±0,9	10±1,4

Проведений експеримент дозволяє зробити висновок, що всі досліджувані рослини можуть входити до асортименту рослин з комплексним оздоровчим потенціалом акваторії. В той же час найбільш активними антимікробними видами можна вважати пістію шарувату, гіацинт водяний та ряску малу.

Список використаних джерел:

1. loomes, R., O'Neill, K (2000) Natur's services: Societal dependence on natural ecosystems. Pacific Conservation Biology 6(3), 274.
2. Wang, C., Turner, V.K., Wentz, F.A. (2021) Optimization of residential green space for environmental sustainability and property appreciation inmetropoliten Phoenix. Science of the total environment, 763, 144605.2020.
3. Протопопова В.В., Шевера М.В. Інвазійні види у флорі України. Група високоактивних видів. 2019. 17 с.116-133.
4. Левон Ф.М. Рослини культурної дендрофлори в антропогенно трансформованому середовищі. Бюлетень Державного Никітського ботанічного саду. Ялта. 1999. Вип. 79. С. 120-127.
5. Мегалінська Г.П., Страшко С.В., Білик Ж.І. Антибактеріальна активність деяких водяних рослин. – Вісник проблем біології і медицини, - 2022.

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЧЕРНІВЕЦЬКОМУ ОЦЕНТУМ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ

Хлус Лариса Миколаївна

кандидат біологічних наук, доцент, заступник директора з навчально-методичної роботи, Комунальний заклад «Чернівецький обласний центр еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді»

Кузьмінська Валентина Василівна

методист, комунальний заклад «Чернівецький обласний центр еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді»

Однією з найважливіших функцій освіти на сучасному етапі розвитку нашого суспільства є збереження і зміцнення здоров'я школярів [1]. Формування компетентної особистості, здатної до здорового способу життя, корисної суспільству – соціальне замовлення держави, зумовлене часом [2].

У Національній доктрині розвитку освіти зазначено, що пропаганда здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямків державної політики в галузі освіти. Отже, заклади освіти повинні здійснювати пошук ефективних шляхів розв'язання даної проблеми, створювати особливе освітнє середовище – здоров'язбережувальне, яке сприятиме збереженню та зміцненню фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я дітей, здобуттю знань, практичних умінь та навичок збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Поняття «здоров'язбережувальне середовище» визначають як «середовище, у якому дитині приємно й безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я та є оптимальним для її зростання, воно передбачає використання різних засобів і методів виховного впливу на дітей з урахуванням їхніх потреб, інтересів, індивідуальних особливостей і потенціалу кожної дитини, з використанням особистісно орієнтованого підходу» [1].

Серед головних завдань Чернівецького ОЦЕНТУМ – виховання морально і фізично здорового покоління. Педагогічний колектив працює над перетворенням закладу на безбар'єрний майданчик для реалізації соціальних проєктів, спрямованих на допомогу дітям з особливими освітніми потребами, тимчасово переміщеним особам, популяризацію здорового способу життя, підтримку обдарованої молоді. Для спостережливих, допитливих, креативних і працьовитих відкрита STEM-лабораторія, контактний зоомайданчик пам'яті Василя Аксенина, дендрарій, екомайстерня, садочок запахів, навчальна пасіка, зелені класи і багато інших цікавих локацій.

Освітній процес у закладі передбачає індивідуальний підхід до кожного вихованця з урахуванням його потреб, можливостей та інтересів. Багато років поспіль тут навчаються діти з особливими освітніми потребами, що сприяє їх самовдосконаленню, соціалізації, професійному визначенню та інтеграції в суспільство. Для них педагогами розроблені спеціальні навчальні програми гурткової роботи, відкрита перша в області в позашкільному закладі інклюзивна група еколого-натуралістичного напрямку.

Справжньою родзинкою нашого закладу є куточок живої природи, який структурно поділяється на 4 частини: живий куточок, міні-птахоферму контактний зоомайданчик пам'яті Василя Аксенина та міні-кroleферму.

Окрасою живого куточка є 2 акваріальних кімнати: у 13 акваріумах, серед різноманітних підводних рослин мешкають численні види риб: увагу привертають різнобарвні прісноводні креветки. Юннати мають можливість спостерігати за підводним світом, милуватися його красою і проводити дослідницьку роботу. Приваблюють дітей і птахи живого кутка: хвилясті папуги, нерозлучники, єгипетські співочі горлиці. Упродовж холодного періоду в тераріумі зимують червоновухі черепахи, які влітку розкошують у відкритій вольєрі з двома басейнами.

Для мешканців нашого пташиного дворика облаштовано комфортне житло. Відвідувачів зустрічають золоті, сріблясті та алмазні фазани; розкриває хвіст павич, пишаючись своєю красою та охороняючи паву і павенят. На міні-птахофермі кури – бентамки та брами – квокчуть, збираючи курчаток, а півні голосно співають: «Ми тут господарі!». У вольєрі для водоплавних можна помилуватися деревними качками – мандаринками; качури у шлюбному вбранні казково красиві!

Контактний зоомайданчик пам'яті Василя Аксєніна є зоною безпосереднього спілкування вихованців та гостей з живою природою, місце, де реалізується анімалотерапія в рамках контактної педагогіки. Тут можна не лише зблизька спостерігати за тваринами по другий бік вольєра, але й відчуті єднання з природою: доторкнутися до інших живих істот, відчуті їх на дотик, зазирнути в очі, поспілкуватися та потоваришувати з ними. На контактному зоомайданчику діти й дорослі можуть погладити і погодувати тварин тактильної групи найбільш доброзичливих, неагресивних, безпечних для спілкування навіть з найменшими дітками, сфотографуватися з ними, покращити собі настрій.

Взаємодія з тваринами в рамках контактної педагогіки дає можливість реалізовувати основні функції анімалотерапії: психофізіологічну, психотерапевтичну, реабілітаційну, функцію задоволення потреби в компетентності, самореалізації, спілкування.

Наш контактний зоомайданчик урочисто відкрили 25 жовтня 2018 року. Його окрасою і візитною карточкою стали тварини – подарунок Фельдман Екопарку. Тут можна погодувати та помилувати карликового уссанського баранчика Босса, камерунських карликових кізочок – Мефодія і Марфу, почухати за вушками в'єтнамських вислочеревих поросят Хрюнделя і Рюнделя. Юннатів і відвідувачів радо вітає пара нутрій – Варвара і Кузя та їхнє потомство. Любителів «милих пухнастиків» чекає зустріч з морськими свинками, джунгарськими та сірійськими хом'ячками. Постійними мешканцями мінікоролеферми є кролі декоративних порід: ангорські карликові, ангорські леви, гермеліни, короткошерсті карликові (кольорові карлики), голандські висловухі тощо.

На базі контактного зоомайданчика проводяться оглядові («Тварини куточка живої природи», «Тварини контактного зоомайданчика») та тематичні екскурсії («Доместифікація тварин: історія і сучасність», «Особливості утримання і розведення декоративних птахів», «Особливості утримання і розведення дрібних гризунів», «Особливості утримання і розведення акваріумних риб») для здобувачів освіти та відвідувачів. Організуються також майстер-класи, ігри, веб-квести. Тут проходять заняття з вихованцями творчого об'єднання для дошкільників «Пізнайко», експериментальна і практична робота з гуртківцями середнього та старшого віку, яка полягає в опануванні елементів догляду за тваринами в умовах контактного зоомайданчику: годування, випасання, підтримання санітарно-гігієнічних норм тощо. Експериментальні дослідження присвячені оптимізації харчового раціону копитних, нутрій і морських свинок у різні пори року; виявленню харчових преференцій окремих видів; виробленню у тварин елементів компаньйонської поведінки на основі харчових звичок (пізнавання окремих осіб на відстані, слідування за ними, вільного контактного спілкування; формування окремого поведінкового елементу – контактного спілкування з незнайомими (відвідувачами зоомайданчику), в тому числі – годування у присутності та за допомогою педагогів і юннатів Центру.

З рекреаційно-оздоровчою метою та впевненістю, що чуттєвий зв'язок з природою є необхідною умовою екологічно свідомої поведінки і способу дій, створені «стежина дотику», «садочок запахів», «сад звуків».

У створеному в 2005 році «Садочку запахів» зібрано понад 60 видів пряно-ароматичних рослин, серед яких багато лікарських і декоративних. Закладено декілька колекцій: хвойні, квіткові, пряні, овочеві, ягідні, ефіроолійні культури; створюються умови для релаксації, покращення настрою та оздоровлення вихованців. «Садочок запахів» є живою лабораторією, в якій діти, знайомлячись із різноманітністю пахучих рослин та біологічною функцією запахів, вчаться сприймати природу органами чуттів, знімати стрес, розпізнавати, описувати запахи і орієнтуватись в них.

Одним з цікавих елементів є «Стежина відчуттів». Пізнавальна діяльність завжди розпочинається з чуттєвого відображення світу у відчуттях (смакових, слухових, зорових, нюхових, дотикових) та сприйманні. Стежина дотикових відчуттів є однією з ланок їх розвитку.

Ходьба босоніж по камінні, піску, великому гравію, деревині, опалому листі, хвойній підстилці, траві дає можливість дітям відчутти структуру, температуру нагрівання, характер поверхні природних матеріалів. Завдяки наявності виступів, нерівностей різних матеріалів виникає та єдність мікромоторних рухів ніг і мікромоторних змін тіла, яку називають «заколисливою ходою». Проходити стежкою можна з відкритими і з заплющеними очима. Ходьба босоніж із заплющеними очима дає можливість зосередитись і відчутти поверхні та їх особливості стопами, а також почути більше оточуючих звуків природи.

Із 2021 року реалізується проєкт «Куточок садової терапії» для дітей з особливими освітніми потребами і фізичними обмеженнями. За допомогою спонсорів були зроблені ящики-кашпо з контейнерами всередині, зручної висоти для висаджування рослин маломобільними вихованцями та відвідувачами. В контейнери «Куточка садової терапії» висадили кустики суниць та висівають чорнобривці.

Отже, створення здоров'язбережувального середовища є однією з альтернативних форм вирішення проблеми збереження й зміцнення здоров'я вихованців у сучасному закладі позашкільної освіти. Функціонування такого освітнього середовища в закладі освіти сприяє реалізації цілісного системного підходу з питань формування у дітей життєвих навичок усіх складових здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Письменний О. М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного навчального закладу / О. М. Письменний, О. О. Мельник. – Кривий Ріг, 2019. – Режим доступу: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/3040>
2. Стрельников В. Ю. Створення здоров'язбережувального і безпечного освітнього середовища в закладах неперервної освіти в умовах воєнного стану / Зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. «Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти» / За заг. ред. Ю.Д. Бойчука. – Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2023. – С. 235–239.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ

Хорошев Сергій Миколайович

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

Стельмахівська Валентина Петрівна

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

Нині Україна «вибудовує суспільні відносини на основі демократичних цінностей, що сприяє утвердженню філософії толерантності та рівності». Позитивним результатом означених тенденцій виступає освітня концепція («Нова українська школа»), яка «ґрунтується на соціальних (дитино центрованих) положеннях». Навчання та супровід дітей з особливими освітніми потребами, до яких належать і діти з порушеннями слуху, здійснюється «на основі принципів гуманістичної психології та педагогіки» [3, с. 5]. Головним завданням закладів освіти, в яких діти з вадами слуху здобувають освіту всіх рівнів, визначено забезпечення високоспеціалізованих освітніх послуг відповідно до можливостей, здібностей, інтересів школярів, а також особливих потреб, які, як зазначає Данілавічюте Е., можуть стосуватися різних сфер розвитку дітей: «фізичної (сенсомоторної), когнітивної, мовленнєвої, емоційно-вольової, соціальної та є повністю індивідуальними» [3, с. 36].

Початок навчальної діяльності молодших школярів з вадами слуху, яка «спрямована на формування словесного мовлення, навичок письма, читання та інше», пов'язаний зі значною розумовою напругою, тривалим перебуванням дітей у статичному фізичному навантаженні, зменшенням рухової активності. «Переважає роль під час навчання надається мікрорухам, макрорухи майже виключаються з пізнавального процесу» [1, с. 20]. Низький ступінь задоволення потреби в рухах є причиною раннього настання стомлення у дітей. Чисельні педагогічні спостереження та експериментальні дослідження підтверджують, що швидкому відновленню організму після втоми сприяє активний відпочинок та зміна видів діяльності, наприклад, «рухова активність – зарядка, перехід з розумової на рухову – фізичні вправи». В результаті такої активності виникає відновний (рекреаційний) ефект. Дитина, що його переживає, «знаходиться в стані психофізіологічного комфорту, у неї виникає відчуття бадьорості та задоволення», вона готова до нових навантажень [2, с. 24]. Однак, об'єм спеціально організованої рухової активності, який фактично може забезпечити школа, «не перевищує 3-4 годин на тиждень, що складає лише 30% гігієнічної норми» [2, с. 72].

Дієвим рішенням цієї проблеми може стати більш активне залучення дітей до участі в різних видах рекреаційних занять, що наповнені спеціально організованою руховою активністю, спрямованою на вдосконалення психофізичних якостей, задоволення потреби у русі, які проводяться в позаурочний час та є добровільними. Для школярів з порушеннями слуху така «рухова активність – не лише біологічно обумовлена рухова діяльність, яка підтримує емоційний стан, здоров'я і працездатність, але і спосіб подолання обмеженого простору, психічний захист, можливість спілкування, вільний вибір видів і форм занять» [1, с. 3].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що молодші школярі з вадами слуху мають свої відмінні риси фізичного, функціонального і психічного розвитку у порівнянні з однолітками, які чують нормально (недостатньо точна координація і непевність рухів, труднощі збереження статичної і динамічної рівноваги, уповільнене оволодіння руховими навичками, порушення координаційних можливостей), що висуває особливі вимоги до методики оздоровчо-рекреаційних занять (ОРЗ) з дітьми цієї нозології.

ОРЗ для молодших школярів з порушеннями слуху, під час яких використовуються фізичні вправи, різновиди ходьби та бігу, стрибки, рухливі ігри, естафети, здійснюються з метою активного відпочинку, попередження розумового стомлення, розваги, відновлення життєвої енергії, захисних сил організму, збереження та зміцнення здоров'я, спілкування дітей.

В процесі застосування спеціально організованої рухової активності з метою досягнення оптимального ефекту дотримуються принципів: *індивідуалізації* (відповідність навантаження віку та функціональним і фізичним можливостям дитячого організму); *систематичності* (вибір системи занять залежно від поставлених завдань); *поступовості* (здійснення через кожні 2–3 місяці оцінки фізичного стану дітей і за умови його підвищення – збільшення інтенсивності та об'єму навантажень); *регулярності* (проведення занять без тривалих перерв).

Для регулювання фізичного навантаження, запобігання перевтоми під час проведення оздоровчо-рекреаційних занять здійснюється візуальний контроль за самопочуттям дітей, під час якого враховуються основні зовнішні ознаки втоми: *колір шкіри обличчя* (значне почервоніння); *міміка* (напружений вираз обличчя); *підливість* (виразна у верхній половині тіла); *дихання* (сильно прискорене, уривчасте дихання через рот); *рухи* (хитання, нетвердий крок); *самопочуття* (скарги на втому, біль у м'язах, серцебиття, задуху, шум у вухах, запаморочення); *увага* (помилки при виконанні команд, нечітке їх виконання) [1, с. 165].

Враховуючи обмежений слуховий контроль явищ та предметів у молодших школярів з порушеннями слуху, на заняттях використовуються методичні прийоми, що базуються на підвищених вимогах до діяльності різних аналізаторів (зоровий, вестибулярний, тактильний).

Особливістю навчання дітей цієї нозології є більш тривалий час, який затрачається для повідомлень, інструкцій та їх організації, тому під час занять використовуються таблиці, рисунки, картки для загального та індивідуального користування із зображенням схеми

вправи (гри, естафети) та назви, а також з обов'язковим промовлянням в голос на початковому етапі навчання, щоб в подальшому зменшити час словесних повідомлень. Розвитку залишкового слуху, підвищенню емоційного настрою учнів сприяє використання музичного супроводу. Виконуючи фізичні вправи, діти розташовуються з невеликим безпечним інтервалом один від одного, а вчитель постійно знаходиться у полі зору всіх учнів, щоб вони могли бачити його сигнали, рухи, обличчя під час словесних інструкцій. Окрім звукових сигналів вчитель використовує зорові (прапорці, стрічки) та вібраційні сигнали (постукування по підлозі).

Знайомству з різними властивостями предметів (формою, кольором тощо), а також розвитку дрібних м'язів рук, необхідних для письма, малювання (дрібна моторика), сприяє використання спортивного інвентарю. Крім того, звикання дітей самостійно брати дрібний інвентар, а потім класти на вказане місце, дозволяє навчати їх усвідомлено діяти в різних ситуаціях (добувати соціальний досвід) та вносить інтерес і різноманітність у заняття.

Провідне місце на заняттях займає виконання вправ, спрямованих на розвиток та вдосконалення основних видів рухів, в процесі яких застосовуються різні методи організації та їх поєднання (фронтальний, поточний, коловий, методи ігрової та змагальної вправи). Навчання руховим діям починається із складання словника термінів (вивчення нових слів, назв видів спорту, інвентарю, який використовується на заняттях) з подальшим осмисленням їх дітьми. Це відбувається у вигляді мовленнєвих хвилинок, які позитивно впливають на накопичення та осмислення словникового запасу, що сприяє розвитку інтелекту дітей з порушеннями слуху.

Під час виконання фізичних вправ вчитель контролює у дітей вихідне положення ніг, рук, тулуба, яке впливає не лише на виконання вправи, але і на навантаження на окремі м'язові групи, стійкість тіла в просторі, що сприяє розвитку рівноваги, просторової орієнтації, кінестетичних відчуттів. Стежить за правильністю дихання (щоб воно було рівномірним і глибоким), що пов'язано з характерним зниженням функції дихальної системи молодших школярів з вадами слуху. За відсутності у дітей достатнього досвіду виконання спільних дій за вказівками, використовує принцип «роби, як я». Дотримується послідовності виконання вправ загальнорозвиваючого характеру, яка відбувається від верхнього плечового поясу, м'язів спини і черевного пресу, далі - для ніг. Своєчасно проводить перехід дітей з одного вихідного положення в інше. Враховує переваги знаходження у бігових вправах дітей з більшим руховим досвідом попереду, а решти дітей - позаду, з невеликим інтервалом від них; під час гімнастичних вправ - розташування колонами, шеренгами, колом та півколом.

Невід'ємним компонентом кожного заняття є рухливі ігри та естафети, проведення яких вимагає ретельної підготовки. Головними принципами при виборі гри є однакова доступність та цікавість для всіх дітей, а також смислове і рухове навантаження, яке вона несе. Ігри, що вимагають достатньо великого простору, проводяться тільки на майданчику або на пришкольньому стадіоні.

Обов'язковою умовою проведення занять є дотримання правил безпеки (якість та надійність спортивного інвентарю; для занять в приміщенні – хороше освітлення, суха підлога, взуття на гумовій підшві, чисті та захищені сітками шибки і освітлювальні прилади; для занять на свіжому повітрі – відповідно підготовлений спортивний майданчик тощо).

ОРЗ сприяють розвитку в дітей довільної уваги, умінню діяти в колективі, виявляти ініціативу, самостійність, витримку в іграх і вправах. Досягнуті успіхи у виконанні завдань і вправ сприяють формуванню в них оцінки власних можливостей, що позитивно відображається на особистісному розвитку дитини.

Отже, раціонально організована з урахуванням багатьох аспектів стосовно дітей з порушеннями слуху оздоровчо-рекреаційна рухова активність у вигляді ОРЗ несе в собі величезний оздоровчий потенціал, сприяє покращенню психофізіологічної працездатності та всебічному удосконаленню особистості.

Список використаних джерел:

1. Гацоева Л.С. Методика корекції психомоторної функції дітей молодшого шкільного віку зі зниженим слухом засобами фізичного виховання: Навчальний посібник /Л.С. Гацоева, О.С. Куц, І.В. Маляренко. – Вінниця: ТОВ „Ландо ЛТД”, 2012. – 246 с.
2. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
3. Литовченко С. В. Діти з порушеннями слуху раннього та дошкільного віку: навчання і супровід : монографія / Світлана Литовченко ; Ін-т спеціальної педагогіки і психології ім. Миколи Ярмаченка НАПН України. – Київ : Симоненко О.І., 2020. – 276 с.

**РОЛЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Черненко Любов Петрівна

КЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж ім. Т.Г. Шевченка
Черкаської обласної ради»

У сучасних умовах приділяється велике значення проблемі зміцнення фізичного здоров'я здобувачів освіти шляхом упровадження та систематичного використання здоров'язбережувальних технологій на заняттях фізичної культури, з метою формування ціннісних пріоритетів щодо здорового способу життя.

Мета всіх оздоровчих освітніх технологій – сформувати в студентів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті. Особлива відповідальність в оздоровчому процесі відводиться компетентному вчителю фізичної культури, який повинен зробити освітній процес здоров'язберігаючим [1].

Здоров'язбережувальні технології на думку Л. Кравчука, є стрижнем педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників навчально-виховного процесу.

До них належать:

- здоров'язбережувальні (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація збалансованого харчування);
- оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арт-терапія);
- навчання здоров'ю (включення відповідних тем до програми навчальних дисциплін);
- виховання культури здоров'я (виховні заходи, спортивні змагання, розваги, конкурси, вікторини тощо) [3, с. 44].

Здоров'язбережувальні методики спрямовані пропагувати здоровий спосіб життя; використовувати під час навчально-виховного процесу; вивчати і запроваджувати в роботі з дітьми кращі зразки народної творчості; вивчати комплекси ритмічної гімнастики; створити умови для фізкультурно-оздоровчої роботи; залучати здобувачів освіти до участі в різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходах[2]..

Проблема зміцнення фізичного здоров'я студентів закладу вищої освіти полягає у впровадженні та систематичному використанні здоров'язбережувальних технологій на заняттях фізичної культури, з метою формування ціннісних пріоритетів щодо здорового способу життя.

Формуючи у студентів стійкі мотивації до занять фізичною культурою необхідно, з першого курсу починати запроваджувати у заняття фізичної культури новітні технології навчання, що сприятиме формуванню сучасних поглядів на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровими. Практичним виявом здоров'язбережувальних технологій у фізичному

вихованні є різні фітнес-програми оздоровчої спрямованості: ритмічна гімнастика, футбол - аеробіка, стретчинг, шейпінг, аеробіка.

Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я студентів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності студентів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в закладах освіти має приділятися використанню інноваційних технологій, інтерактивних методів навчання і виховання, різних засобів і форм фізичного виховання здобувачів освіти.

Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я студентів передбачає: проведення позааудиторних, додаткових і самостійних занять із фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, конкурси, дні здоров'я тощо), що задовольняють біологічну потребу у русі.

Одним з найважливіших напрямів здоров'язберігаючої діяльності закладу вищої освіти є забезпечення необхідних санітарно-гігієнічних умов внутрішнього середовища, зокрема: озеленення приміщень, контроль за штучним освітленням та чистотою навчальних кабінетів. Особлива увага приділяється контролю за якістю харчування студентів.

Основна роль в сучасних умовах коледжу відводиться інноваційній організації освітнього процесу. На сьогодні в коледжі впроваджуються здоров'язберігаючі технології: елементи художньої гімнастики, пальчикова гімнастика, дихальна гімнастика, фітбол - аеробіка, та аеробіка.

Аеробіка – один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ. Базовими вправами аеробіки є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, випади. Аеробікою з задоволенням займаються студенти. Важливе значення у формуванні здорового способу життя при використанні аеробіки має музичний супровід. Правильно підібрані музичні композиції в поєднанні з різними рухами, залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, запобігають гіподинамії, порушенням серцево-судинної системи, послабленню м'язів і кісток, формують гарну поставу, поліпшують настрій, знімають відчуття втоми.

Спортивно-оздоровча робота сприяє фізичному розвитку студентів, усвідомленню цінності власного життя і збереження здоров'я. Вже за традицією навчальний рік починається зі змагань серед груп з різних видів спорту: шахи, шашки, змагання з баскетболу та волейболу, футболу. Проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи: Олімпійський тиждень, турнір з футболу, День здоров'я, « Козацькі забави», «Ну мо, дівчата!».

Гурткова робота – одна із форм спортивно - масової та оздоровчої роботи. Працюють секції з баскетболу та волейболу, футболу, легкої атлетики, настільного тенісу, аеробіки.

Таким чином, застосування елементів здоров'язберігаючих технологій на заняттях фізичної культури дозволяє:

- підвищувати зацікавленість студентів до занять;
- збільшувати мотивацію до освітньої діяльності;
- краще засвоювати теоретико - практичний матеріал;
- здійснювати самостійну діяльність в позааудиторний час;
- виховувати активну життєву позицію;
- формувати почуття колективізму, взаємодопомоги, відповідальності;
- розвивати естетичні смаки;
- привчати до ведення здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Ващенко, О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. 2006. №8. С.1-6.
2. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О.Д.Дубогай. К.: Вид. дім «Шкільний світ»: Вид. Л.Галіцина, 2006. – 128 с.

3. Кравчук Л. С. Здоров'язберігаючі технології – провідна умова навчальної діяльності студентів. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2015. № 10. С. 44-47.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В АДАПТИВНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Чечельницька Юлія Євгенівна

викладач, Відокремлений структурний підрозділ Дніпровський фаховий коледж інженерії та педагогіки «Українського державного університету науки і технологій»

У статті розкрито основи психолого-педагогічного здоров'я людини в адаптивній фізичній культурі; а також розвиток фізичних здібностей в адаптивному фізичному вихованні.

Ключові слова адаптивне фізичне виховання, психолого-педагогічного здоров'я людини, фізичні здібності, здоров'я людини.

The article reveals the basics of psychological and pedagogical health of a person in adaptive physical culture; as well as the development of physical abilities in adaptive physical education.

Keywords adaptive physical education, psychological and pedagogical health of a person, physical abilities, human health.

Постановка проблеми.

На сьогоднішній день наша країна переживає демографічну кризу. Стрімко знижується рівень здоров'я населення, різко падає рівень народжуваності і скорочується середня тривалість життя, та щороку зростає кількість людей з різними психічними та фізичними вадами [6, с.92].

Саме тому процеси гуманізації сучасного суспільного життя, вимагають від держави створення належних умов для соціальної адаптації та інтеграції мільйонів осіб з обмеженими можливостями.

Тому до першочергових державних завдань належить створення оптимальних умов для життєдіяльності, відновлення контакту з оточуючим світом, психолого-педагогічної та фізичної реабілітації, соціально-трудової адаптації та інтеграції осіб з обмеженими можливостями.

Наразі активно відбувається розвиток системи комплексної реабілітації інвалідів, що включає в себе широкий спектр умов для всебічного розвитку осіб з особливими потребами.

Впровадження інноваційних технологій в галузі фізичної культури і спорту для осіб з особливими потребами має на меті забезпечення вивчення стадійності їхнього розвитку, залежності структури компенсації від часу появи дефекту, важкості та глибини ураження, рівня педагогічної допомоги, розкриття ролі сенситивних періодів розвитку тієї чи іншої функції у процесі компенсації дефекту і, нарешті, показ важливої ролі різних форм практичної діяльності як умови подолання впливу дефекту на фізичний, психічний і соціальний розвиток зазначених осіб [2, с.122].

Зараз дуже активно формується ідеологія адаптивної фізичної культури, як самостійного наукового напрямку, основною метою якої є формування, розвиток та вдосконалення фізичних та психологічних якостей осіб з обмеженими можливостями. Саме тому адаптивна фізична культура покликана за допомогою організованої рухової активності максимально наблизити психофізичні можливості та особливості організму до вимог суспільства [3, с.25].

Саме тому всебічне вивчення даного питання, наразі є актуальним, як ніколи.

На думку автора доцільно більш ретельніше вивчити вже існуючі практики психолого-педагогічного здоров'я людини в адаптивній фізичній культурі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій дозволяє стверджувати, що більшість праць присвячено вивченню практик психолого-педагогічного здоров'я людини в адаптивній фізичній культурі.

Проблемам вивчення розвитку психолого-педагогічного здоров'я людини в адаптивній фізичній культурі присвячені дослідження Н. Бакіної, О. Дмитрієва, С. Євсєєва, О. Колишкіна, Т. Круцевич, Ю. Ляного, І. Ляхової, Р. Чудної та ін. У своїх публікаціях дослідники акцентують увагу на необхідності вивчення світових тенденцій розвитку психолого-педагогічного здоров'я людини в адаптивній фізичній культурі на сучасному етапі розвитку суспільства та прогнозувати розвиток адаптивної фізичної культури в майбутньому [1, с.115].

Однак, незважаючи на значну кількість наукових праць, питання вивчення психолого-педагогічного здоров'я людини в адаптивній фізичній культурі висвітлені недостатньо та вимагають більш поглибленого аналізу розвитку даної галузі з метою набуття відповідних знань.

Метою дослідження є вивчення розвитку психолого-педагогічного здоров'я людини в адаптивній фізичній культурі, в ході якого буде визначено актуальні проблеми, що характерні для її розвитку.

Виклад основного матеріалу.

Важливу роль у вирішенні розвитку психолого-педагогічного здоров'я людини в адаптивній фізичній культурі відіграють впливи щодо формування здорового способу життя кожної людини в суспільстві.

В усі часи аспекти формування здорового способу життя людини вивчалися науковцями через призму філософії, соціології та психології; медицини, біології, фізіології та гігієни.

Саме тому першочерговим завданням держави в сучасному світі є підвищення якості життя осіб з обмеженими можливостями, що в свою чергу призводить до більш поглибленого розвитку психолого-педагогічного здоров'я людини в адаптивній фізичній культурі.

Наразі в Україні, з метою залучення осіб з обмеженими можливостями до систематичних занять фізичними вправами, як універсального засобу фізичної, психічної та соціальної адаптації [3, с.125] створені різноманітні комітети, комісії, асоціації; функціонують реабілітаційні та діагностичні центри, корекційні установи, консультаційні пункти, спортивні секції, збірні команди з різноманітних видів спорту, проводяться спортивні змагання тощо.

Але не дивлячись на зусилля суспільства та підтримку влади в зазначеному питанні лише незначна частина осіб з обмеженими можливостями залучена до фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи.

На думку автора основними причинами такої проблематики є:

- незнання зазначеними особами власних фізичних можливостей;
- відсутність мотивації та ціннісних орієнтацій;
- відсутність кваліфікованих педагогів, які володіють необхідними знаннями та практичними вміннями;
- незнання педагогами діагностичних відомостей про патологію, що ускладнює цілеспрямовану корекцію дефектів розвитку та здоров'я [5, с.81].

Зазначені причини полягають в протиріччях між потребою суспільства в оздоровленні всього населення країни та реальною практикою психолого-педагогічного здоров'я людини в адаптивній фізичній культурі, обмеженою кількістю спеціальної літератури, методичних посібників та рекомендацій з зазначеної проблематики.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В ході проведеного аналізу психолого-педагогічних основ здоров'я людини в адаптивній фізичній культурі з'ясовано, що зазначений вид діяльності не тільки сприяє фізичному розвитку й фізичній підготовленості осіб з обмеженими можливостями, але й дозволяє їм набути цінного соціального досвіду: спілкування, виконання різних ролей та функцій, позитивних емоцій.

Реалізація процесу адаптивної фізичної культури для осіб з обмеженими можливостями допомагає їм в соціальній адаптації та самореалізації, надає для них можливості досягнути успіху, як на спортивній арені, так і за її межами, що безумовно є найважливішим соціальним феноменом сучасності, яка втілює ідеї справедливості і гуманізму.

Перспективу подальшої роботи автор вбачає в удосконаленні основних контурів освітнього, наукового, правового і інформаційного простору для вивчення психолого-педагогічних основ здоров'я людини в адаптивній фізичній культурі.

Список використаних джерел:

1. Бакіна Н.Г. Індивідуальні методики адаптивної фізичної культури для осіб із сенсорними порушеннями : навч. посіб. для студентів ВНЗ. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – 699 с.
2. Балакірева О.М., Вакуленко О.В. "Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи". – К.: Україна. Інститут соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
3. Колишкін, О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури : навч. посіб. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. – 425 с.
4. Круцевич, Т., Когут, І. Передумови виникнення та розвитку адаптивного спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 1 (21), 336-342.
5. Презлята Г.В. Здоровий спосіб життя: шляхи реалізації в умовах сучасної школи// Матеріали ІУ Всеукраїнської науково-практичної конференції. - Львів: ЛДІФК, 2004 – С.80-83..
6. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя осіб з обмеженими можливостями; Проблеми фізичного виховання і спорту /В.В. Троценко. - 2010. - №8. – С. 93-95.
7. Яременко О.О. Балакірева О.М., Вакуленко О.В. "Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи". –К.: Україна. Інститут соціальних досліджень, 2000. – 207 с.

Результат перевірки на унікальність

Перевірку завершено.

Унікальність тексту **85%**

Збіги знайдено на таких сайтах:

вибрати все

- 7% - https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/it_konf_2019.pdf
- 7% - https://sspu.edu.ua/images/2022/docs/naukovi-konf/zbirnik_vilii_mizhnar_konf_23112022_b26fo.pdf
- 5% - <https://aqce.com.ua/download/publications/485/438.docx>
- 5% - http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF/Fvs_2013_4_15.pdf
- 5% - <https://fdo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/Visnyk-laboratorii-2023-r.pdf>
- 4% - <https://studfile.net/preview/5548986/page:2/>
- 4% - https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni_naukovi_vidannya/lnkijuzivne_ospitn_seredovische/2019_19_2.pdf
- 2% - <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/474/1/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B8%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D0%83%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%85%D0%B2%D1%81%D0%82%D1%82%D0%B8.pdf>
- 1% - <https://lviv.dcz.gov.ua/novyna/osoby-z-invalidnistyu-povnocinni-chleny-susplstva>
- 1% - <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1613/1/%D0%9F%D0%98%D0%A1%D0%AC%D0%9C%D0%95%D0%9D%D0%98%D0%99%D0%92%D0%9E.doc>
- 1% - <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25571/Rabchenyuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 1% - https://revolution.allbest.ru/custom/01398109_0.html
- 1% - <https://www.repository.sspu.edu.ua/bitstreams/4b93be8e-2627-4d27-84fc-44539d409ae1/download>
- 1% - <https://repository.sspu.edu.ua/bitstreams/dfc16071-c781-4f5d-a30c-362dc355063/download>
- 1% - <https://leksii.net/1-96233.html>

ВПЛИВ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ НА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Чиченьова Оксана Миколаївна

викладач, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Новікова Ірина Василівна

викладач, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Лукачина Анатолій Васильович

викладач, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Протягом ХХІ сторіччя вітчизняна освіта зазнає глобальних реорганізацій, інноваційних вдосконалень, які надають значний вплив на якість навчання, на скорочення або надання більшого об'єму різним освітнім програмам, застосування сучасних технологій та має значний вплив на вибір здобувачем вищої освіти майбутньої професії. Такі прогресивні здобутки сучасності неодмінно позначаються на рівні, престижу, кваліфікації, популярності того, чи іншого освітнього закладу.

Останнім часом, все більше приділяється увага науковців і викладачів, питанням по визначенню впливу діджиталізації на освітній процес та наслідки впливу технічного прогресу на розумовий, фізичний, психологічний стан молоді тобто на стан здоров'я.

На сьогоднішній день цифровий світ є найбільшою складовою життєдіяльності людства і поступово охоплює всі його сфери. Сучасна молодь живе, здобуває освіту та розвивається в епоху соціально-економічних змін, інноваційних технологій, діджиталізації, природних і політичних катаклізмів. Освітні процеси в навчальних закладах не стають виключенням, а навпаки, відзначаються значні прогресивні зростання та вдосконалення щодо застосування технологічних досягнень в будь-якій програмі навчального процесу.

Джерела і значні об'єми інформації, якими щодня користується кожна людина, знаходяться на багатьох сайтах, які поступово витісняють такі звичайні для людей ХХ сторіччя центри інформації, як телебачення, радіо, газети, журнали, тощо. Електронна пошта, соціальні мережі, месенджери стають основними засобами у спілкуванні людей. На наших очах відбувається трансформація суспільства, яка відображена у переході з формату офф–лайн до режиму он–лайн.

Про актуальність теми діджиталізації - цифровізації, керівництвом України приділяється пильна увага, яка відображена у багатьох нормативно-правових законах, постановах, наказах, стратегіях, рекомендаціях, положеннях та інших важливих документах, що стосуються освіти різного рівня: “Національна стратегія розвитку освіти в Україні” (2013); Закон України “Про освіту” (2017); Наказ МОН України “Про затвердження Положення про Національну освітню електронну платформу” (2018); “Цифрова адженда України – 2020”; “Рекомендації щодо впровадження змішаного навчання у закладах фахової, перед-вищої та вищої освіти” (2020) та інші.

Головною концепцією цих направлень і сподівань є модернізація системи освіти, яка повинна відбуватися адекватно до сучасних, технологічних процесів і яка забезпечить інтегрування національної системи освіти у європейський та світовий освітній простір.

Особливе значення приділяється питанням щодо нагальної допомоги в розвитку електронного навчання і формування цифрової компетентності усіх учасників освітнього процесу. Діджиталізація розглядається, як основний інструмент для реалізації змішаного навчання у закладах фахової, перед-вищої та вищої освіти.

Аналіз останніх, всесвітніх наукових досліджень і публікацій надає цікаві статистичні дані, що стосуються залежності людей від інноваційних досягнень людства, а саме;

- в Європі більше 40% користувачів Інтернету є залежними від мережі; Інтернет - залежні люди знаходяться у мережі понад 18 годин на добу;
- 15% людей у Світі мають надмірну залежність і захопленість роботою в мережі (так званий інформаційний кровожер);
- 60% європейців прирівнюють віртуальних друзів до реальних;
- у США кожна заміжня жінка - “комп'ютерна вдова” тобто це жінка, чоловік якої практично увесь час перебуває у віртуальному світі;

- 40% американців майже не виходять з дому, а все необхідне отримують через послуги Інтернету (одяг, їжа, товари), мають віртуальні гаманці, віртуальне особисте життя, відправляються у віртуальні відпустки і т.д.;

- сучасною людиною, в середньому, виділяється по 4 години на день (особливо це стосується молоді) на мобільні мережі і іноді це єдине інформативне джерело, що отримує абонент і до якого більше прислуховується;

Також за статистичними даними інфографіки еволюції людства, що стосується змісту та форми проведення вільного часу молодого людиною, визначають наступні показники в 2024 році:

- на спілкування в режимі он-лайн витрачається 60,76%;
- 13,86% спілкування з друзями в режимі офф-лайн;
- 4,52% спілкування з родиною;
- 3,33% навчання.

Звісно, що такі дані є середньостатистичними і не завжди відображають реальність, але маємо взяти ці цифри до уваги і робити відповідні висновки, щоб студентська молодь не набувала подальшої залежності від глобальної діджиталізації і мала усвідомленість, що життя не обмежується такими показниками, і що для гармонійного розвитку та подальшого професійного зростання є багато інших аспектів, яким сучасна людина має присвячувати більше часу.

Негативний вплив діджиталізації не проявляється сьогодні, це буде відбуватися згодом і буде визначати негативний спосіб життя людини, а саме: - залежність від цифрових пристроїв і соціальних мереж (беттінг - спортивні парі із залученням грошових ставок; лудоманія, ігроманія - психічні розлади, які проявляються участю людини в азартних іграх та стають основним сенсом життя людини); - зниження фізичної активності (гіподинамія, гіпокінезія); - проблеми зі станом здоров'я (зір, дихання, постава, зміна ваги, головний біль, синдром зап'ясткового каналу, погіршення сну).

Як висновок, в більшості випадків, наші нащадки знаходяться у значно гіршій формі фізичного і ментального здоров'я, ніж наші прабабки. Тому необхідно негайно проявити пильну увагу до такого впливу діджиталізації на молоде покоління і особливо це стосується дистанційного навчання, що в умовах сьогоднішніх подій є основним засобом освітнього процесу в країні.

Рекомендації від фахівців, науковців, викладачів щодо пом'якшення негативного впливу сучасних технологій на молодь надаються в наступному переліку:

- чіткий графік навчання і відпочинку, межі використання гаджетів;
- класифікація важливості отриманих повідомлень, сповіщень, інформацій;
- збільшення часу для ознайомлення з навчальним матеріалом з паперових носіїв, джерел та їх фіксація;
- практика цифрового детоксу тобто тимчасової відмови від використання смартфонів, комп'ютерів, планшетів і інших приладів з метою зняття психоемоційного напруження та надання більшої уваги до активного, здорового способу життя;
- своєчасно звернення уваги до симптомів розумової і фізичної втоми;
- свідоме ставлення до виконання обов'язкових, щоденних фізичних вправ, комплексів, рухів, прогулянок, розвиток творчого потенціалу та інше.

В дотриманні цих порад важлива роль покладається не тільки на батьків і рідних, а і на викладачів освітнього простору. Важливість прикладу з боку інших людей, навчання молоді медіаграмотності та відповідального користування Інтернетом, створення безпечного цифрового середовища для молоді, буде надійною запорукою для зростання гідного громадянина України.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Шинкарчук Оксана Вадимівна

Полтавський обласний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді

Анотація. Робота досліджує організаційно-управлінські аспекти створення здоров'язбережувального середовища в позашкільних закладах освіти. Аналізуються ключові елементи здоров'язбережувального підходу, зокрема організація навчального процесу, психологічний клімат і фізична активність учнів. Особлива увага приділена ролі педагогів, батьків і громади в забезпеченні ефективності цієї системи.

Ключові слова: здоров'язбережувальне середовище, позашкільні заклади освіти, фізична активність, психологічний клімат, педагогічні технології, організація навчання.

У сучасних умовах зростання соціально-економічних викликів, інтенсивного інформаційного навантаження та зниження рівня фізичної активності серед дітей та підлітків особливої актуальності набуває питання створення здоров'язбережувального середовища в позашкільних закладах освіти. Позашкільна освіта відіграє важливу роль у всебічному розвитку особистості, сприяючи формуванню не лише інтелектуальних, а й фізичних, психоемоційних і соціальних компетентностей. Проте на практиці спостерігається недостатня увага до організаційно-управлінських аспектів, які б забезпечували системний підхід до збереження та зміцнення здоров'я вихованців.

Проблема полягає у відсутності комплексних механізмів управління, які б інтегрували здоров'язбережувальні технології в освітній процес позашкільних закладів, недостатній рівень підготовки педагогічних кадрів у цьому напрямі, а також у неузгодженості нормативно-правового забезпечення. Це ускладнює реалізацію ефективних програм, спрямованих на формування здорового способу життя серед дітей і молоді.

Пошуку оптимального шкільного середовища, яке забезпечує здоров'я, безпеку та емоційний комфорт, присвячено міжнародні проєкти InnoSchool, TALIS та програма «Доброзичливі до дітей школи» (ЮНІСЕФ). Результати досліджень підкреслюють важливість створення концепцій здоров'язбережувального середовища та підготовки вчителів до здоров'я творчої діяльності. Питанням здоров'язбереження в освіті займаються науковці, зокрема Я. Береговий, Л. Бережна, В. Ільченко та інші. Особливу увагу приділено вихованню культури здоров'я у майбутніх педагогів, що відображено в роботах І. Беха, Т. Глазко, Г. Ващенко та інших..

Створення здоров'язбережувального середовища в позашкільних закладах освіти є важливим аспектом сучасної освітньої практики, адже діти, які займаються в таких закладах, потребують не лише розвитку інтелектуальних здібностей, а й підтримки фізичного та психічного здоров'я. Тому організація здоров'язбережувального середовища передбачає поєднання педагогічних, психологічних, гігієнічних та управлінських заходів, спрямованих на поліпшення добробуту дітей. Це середовище має бути не лише комфортним і безпечним, але й таким, що активно сприяє розвитку здорового способу життя.

Одним з основних елементів організаційно-управлінської діяльності є планування та розробка програм, що інтегрують здоров'язбережувальні технології в усі аспекти позашкільної освіти. Наприклад, в багатьох позашкільних закладах проводять спеціалізовані заняття з фізичного виховання, де діти не лише виконують фізичні вправи, а й вивчають основи здорового харчування, гігієни, а також важливість регулярних медичних оглядів. У закладах мистецької освіти можуть бути введені програми з танцю, йоги або арттерапії, які допомагають знімати стрес та покращують емоційне здоров'я дітей.

Програмний підхід до збереження здоров'я дітей повинен бути побудований на основі індивідуальних потреб учнів. Наприклад, заклади, що займаються спортивною підготовкою, можуть організувати спеціальні групи для дітей з різними рівнями фізичної підготовки, враховуючи можливості та особливості здоров'я кожного. Для цього педагогічний колектив

проводить моніторинг стану здоров'я учнів, який включає медичні огляди, тестування рівня фізичної підготовленості, а також опитування учнів і батьків щодо їхніх потреб та інтересів [1].

Ще одним важливим аспектом є створення сприятливого психологічного клімату. Психологічний комфорт у навчальному середовищі визначає емоційний стан учнів і їх готовність до навчання та розвитку. Наприклад, у позашкільних закладах може бути організовано проведення тренінгів для педагогів з психолого-педагогічної підтримки учнів, щоб вчителі могли своєчасно виявляти стресові ситуації, в яких опиняються діти, і вживати заходів для їх корекції. Психологи закладів можуть проводити індивідуальні консультації для учнів і групові заняття з емоційної грамотності, які допомагають дітям справлятися зі стресом, конфліктами та іншими психологічними труднощами.

Не менш важливою є організація фізичної активності учнів. Активні фізичні вправи сприяють не лише розвитку фізичних якостей, але й покращують загальний емоційний стан. У позашкільних закладах, наприклад, можна організувати спортивні секції, де діти займаються футболом, волейболом, баскетболом чи плаванням. Окрім цього, можна проводити заходи, які мотивують дітей до активного способу життя, такі як спортивні свята, змагання, походи на природу, що сприяють розвитку командної роботи, дисципліни та вміння долати труднощі.

Організація належних гігієнічних умов для учнів також є важливою частиною здоров'язбережувального середовища. У позашкільних закладах освіти повинна бути забезпечена відповідність приміщень санітарно-гігієнічним вимогам: регулярне провітрювання, підтримка належної температури та вологості повітря, наявність санітарних вузлів, а також забезпечення чистоти у класах і спортивних залах. Для забезпечення чистоти та порядку також залучаються самі діти, проводячи заходи з екологічної освіти та формування відповідальності за своє оточення. Це може бути частиною програм, спрямованих на виховання культури здорового способу життя, адже важливо не тільки надавати комфортні умови, але й навчати дітей відповідальності за своє здоров'я та оточення.

Проте створення здоров'язбережувального середовища в позашкільних закладах освіти не можливе без підготовки педагогічного колективу. Для цього важливо організувати тренінги, семінари та курси підвищення кваліфікації для педагогів. Наприклад, педагогам можуть бути запропоновані курси, на яких розглядаються новітні методики фізичного виховання, основи здоров'язбереження, методи роботи з дітьми, які мають психоемоційні проблеми або особливі потреби. Педагоги мають не лише володіти цими знаннями, але й здатність ефективно застосовувати їх на практиці, працюючи з учнями [1; 2].

Ключову роль у створенні здоров'язбережувального середовища відіграє взаємодія з батьками. Психологічні консультації, збори, де батьки можуть дізнатися про методи здоров'язбереження, а також спільні заходи, такі як спортивні свята чи заняття з йоги для сімей, дозволяють поглибити взаєморозуміння між педагогами та батьками, а також сприяють створенню єдиної підтримувальної атмосфери для дітей. Активне залучення батьків до програми здоров'я дозволяє забезпечити сталість результатів і зміцнити здоров'я учнів як в межах закладу, так і поза ним.

Окрім того, важливим є і контроль за ефективністю впроваджених заходів. Щоб оцінити, чи працює здоров'язбережувальна програма, необхідно проводити регулярні моніторинги та оцінку її впливу на фізичне та психічне здоров'я учнів. Це можна робити через опитування дітей і батьків, медичні огляди, фізіологічні тести та психологічні консультації. На основі отриманих даних можна коригувати стратегію і вносити необхідні зміни до програм [1; 2].

Створення здоров'язбережувального середовища в позашкільних закладах освіти є комплексним завданням, що вимагає інтеграції організаційних, педагогічних та психологічних підходів. Для ефективного реалізації цієї мети необхідно впроваджувати програми, що сприяють фізичному, психічному та соціальному розвитку дітей, забезпечуючи їм здорове та безпечне середовище для навчання та відпочинку. Важливими аспектами є

організація фізичної активності, підтримка психологічного комфорту, створення належних гігієнічних умов і залучення батьків до цього процесу. Підготовка педагогів та моніторинг ефективності заходів також є важливими для досягнення сталих результатів у збереженні здоров'я дітей. Активне співробітництво з батьками та громадою допомагає створити цілісну підтримувальну систему для кожного учня.

Список використаних джерел:

1. Мешко Г. М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. №1(40). С. 157-161.
2. Письменний О.М., Мельник О.О. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища сучасного навчального закладу. 2019. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/3040>

ВПЛИВ МУЗИЧНИХ ЗАНЯТЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шкляєва Галина Олександрівна

кандидат педагогічних наук, доцент Комунальний заклад вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія» Полтавської обласної ради

Сучасний етап розвитку освіти характеризується активним впровадженням педагогічних інновацій. Інноваційні музичні технології досліджуються науковцями в аспекті емоційного впливу музичного мистецтва на розвиток особистості. Це пов'язано з викликами суспільно-культурного життя та війною. У цьому контексті зазначимо, що вчені довели позитивний вплив музичного мистецтва на обмінні процеси в організмі людини, посилення чи зменшення м'язової напруги, нормалізації дихання, кров'яного тиску, покращення емоційного стану.

В умовах воєнного стану актуальною стає проблема організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти, створення здоров'язбережувального середовища, проведення музичних занять в укриттях. Зазначимо, що реалії воєнного часу вимагають від педагогів чіткого розуміння та забезпечення збереження життя та здоров'я підрастаючого покоління.

У цьому контексті організація та проведення музичних занять виступає складною психолого-педагогічною проблемою, яка включає в себе низку важливих аспектів, зокрема психологічного спрямування. Важливо спонукати дошкільників до активної участі у заняттях, розвивати їх інтерес до музики, музичні здібності та естетичну культуру, а головне – забезпечувати збереження життя та здоров'я дошкільників.

Вченими доведено, що музичні заняття сприяють покращенню емоційного стану дошкільників, стабілізуючи настрій та самопочуття дітей. Саме врахування психологічних особливостей дошкільників, їх здібностей, стресового стану під час воєнного часу є важливими чинниками пошуку індивідуального підходу до кожної дитини [1].

Результати теоретичного аналізу психолого-педагогічних джерел довели, що музика відіграє важливу роль у житті дітей, особливо в стресових ситуаціях, таких як війна. Науковці наголошують на тому, що музика може допомогти дітям під час війни, зокрема, з позицій емоційної підтримки музика може служити джерелом комфорту, сприяючи вираженню емоцій та допомагаючи дітям справлятися зі страхом і тривогою [2].

Зазначимо, що організація та проведення музичних занять з дошкільниками під час воєнного стану має враховувати безпеку дітей та їх емоційний стан. Заняття мають бути цікавими, інформативними і відповідати новим соціальним умовам. Використання інноваційних музичних технологій і різних технік допомагає дітям адаптуватися до стресових ситуацій та розвивати їхні творчі здібності через музику. Важливо також забезпечувати безпечне освітнє середовище.

Спокійна музика або пісні можуть зменшити рівень стресу та допомогти знайти внутрішній спокій, отже, сприяє заспокоєнню та спільному виконанню музичних творів, зміцненню зв'язків між дітьми, що надає відчуття приналежності та підтримки. Музичні заняття спонукають дітей до творчого самовираження, що буде корисним для розвитку творчих навичок і самоповаги. Вчені довели, що музичні заняття допомагають підтримувати розумовий і фізичний розвиток дітей через активності, що включають рух, співи і гру на дитячих музичних інструментах [3, 4].

Особливістю музичного заняття є те, що саме на музичних заняттях відкриваються потенційні можливості всебічного та гармонійного розвитку дітей дошкільного віку. Емоційна сила музики, змістовна складова пісень сприяють формуванню духовно-моральних якостей особистості, виховують національно-патріотичні почуття та загальнолюдську культуру.

Під час воєнного стану обов'язковою умовою, коли лунає тривога, є перебування дітей в укриттях – це організаційно спланований змістовий контент педагогічної роботи. Перебуваючи в укриттях, вихователь пропонує дітям різні активності, які допоможуть зняти тривожність, напругу, заспокоїтися та пережити час небезпеки з користю і не призупинити освітній процес.

Розглядаючи особливості організації музичних занять під час воєнного стану, звернемо увагу на спеціальне облаштоване для дітей укриття та обладнання, яке повинно знаходитись в укритті. Спеціально підібрані іграшки та атрибути, які допоможуть психолого-педагогічному супроводу освітнього процесу. Педагоги ситуаційно визначають різноманітні активності, які допоможуть зняти напругу та страх. Сьогодення орієнтує педагогів на творчий пошук ігрових, пізнавальних, образотворчих, театралізованих, музичних активностей.

Якщо дошкільнята збуджені, стривожені через гучні звуки сирени, доречним стане переключення уваги дітей на спокійні звуки музичного твору, хоровий спів, повторення знайомої дітям пісні, потішки, імітації звуків домашніх тварин, шелест листя, плескання води. Воєнний стан у нашій країні триває три роки, тому важливого значення набуває організація та проведення занять з малечею в спеціально облаштованих укриттях, які мають бути комфортними та частково нагадувати дітям групові кімнати (зручні, спокійні, безпечні, з улюбленими друзями та іграшками).

Особливістю організації приміщень, де будуть проводитись заняття з дошкільниками є наявність м'яких модулів, які під час ігор не видаватимуть зайвого шуму та іграшок без гучних звуків, що можуть зімітувати сигнали тривоги та небезпеки.

Зазначимо, що проведення занять в укритті вимагає від педагогів особливого емоційно-психологічного контакту з дітьми. Педагоги не повинні кричати, створювати шумові ефекти, використовувати таке обладнання як бубон, дзвінок, металофон.

Музичний матеріал слід добирати відповідно до вікових особливостей та індивідуальних можливостей дітей, орієнтуючись на український музичний дитячий контент. Основними критеріями добору музичного матеріалу є відсутність недоцільного розумового, фізичного та емоційного навантаження на дітей. Музичний матеріал має бути послідовно розподілений на різні види музичної діяльності, включаючи підбір і розучування нового музичного репертуару. Педагог має враховувати наступність у розвитку музичних здібностей, засвоєння знань, навичок, умінь з кожного виду музичної діяльності, варіантність і відповідність віковим можливостям дітей.

Добираючи музичний матеріал, педагогам рекомендовано орієнтуватись на сучасні фахові джерела, зокрема: „Музичний керівник” (електронний журнал Цифрового видавництва Експертус), „Палітра педагога”, „Дошкільне виховання” та інші компетентні видання, збірки, хрестоматії, посібники.

Розглядаючи організацію та проведення занять під час воєнного стану, ми спостерігали як впливає музичне мистецтво на розвиток і виховання малят, як збагачуються знання дітей про навколишній світ, ціннісні орієнтації та міжсуб'єктна взаємодія.

Перебуваючи в укриттях, музика допомагає створити позитивний настрій, сформувати позитивні спогади, досвід і відчуття радості. Це особливо важливо у складні воєнні часи. Дійсно, музика має тривалі позитивні ефекти на психічне здоров'я дітей, тому важливо підтримувати їхній доступ до музичних занять і активностей, перебуваючи в укриттях.

Отже, розглядаючи організацію музичних занять під час воєнного стану, зазначимо, що музика має своєрідний терапевтичний підхід, що підтримує емоційний, соціальний і когнітивний розвиток дитини. Ми розглядаємо зазначений розвиток у напрямках:

- прослуховування музики для покращення емоційного стану (слухова активність);
- створення музики самою дитиною, що сприяє розвитку креативності (музикування, імпровізація);
- використання інтерактивних завдань, які допомагають дітям розвивати комунікативні навички (музично-дидактичні ігри);
- виконання пісень (співи).

Таким чином, проведення музичних занять під час воєнного стану допомагає зняти стрес, розслабитися та зменшити тривожність, що відкриває можливості для вираження емоцій, покращує потенціал когнітивного розвитку особистості. Музичні заняття розвивають і соціальні навички, зміцнюючи взаємодію з однолітками в укритті. У дошкільників розвивається командний дух і навички співпраці, разом дітям легше переживати стресові ситуації або долати страхи.

Підсумовуючи результати наукового пошуку зазначимо, що безпека є ключовою характеристикою фізичного та емоційного стану дитини, оскільки забезпечення безпечного місця для занять з врахуванням алгоритму дій у надзвичайних ситуаціях і створення атмосфери підтримки та розуміння надають дитині почуття впевненості та захищеності. Адаптація змісту музичних занять передбачає зосередженість на позитивних, заспокійливих темах, використання музичного контенту, що викликає радість і умиротворення. Вибір пісень та музично-дидактичних ігор з урахуванням доступності та інтересів дітей, враховуючи реалії сьогодення.

Список використаних джерел:

1. Малашевська А.І., Демидова С.К. Веселкова музикотерапія: програма оздоровчо-освітньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку. Тернопіль: Мандрівець, 2015. 44 с. URL: <http://pmu.in.ua/wp-content/uploads/2020/06/veselkova-muzikoterapiya-malashevskaya.pdf> (дата звернення 15.02.2025).
2. Музичне виховання у дошкільному навчальному закладі : збірник методичних матеріалів. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 104 с.
3. Половіна О.А. Інтегративна функція мистецтва у формуванні творчої особистості дитини. *Мистецтво та освіта*. 2018. № 3 (89). С. 25.
4. Олійник Л. Активізація спонтанної діяльності. Дидактичний супровід ігор малят. *Палітра педагога*. 2015. № 1. С. 27-29.

КОПІНГ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Шутяк Ірина Анатоліївна

Заслужений вчитель України, викладач-методист Кам'янець-Подільського фахового коледжу харчової промисловості НУХТ

У сучасному світі, де зміни відбуваються з вражаючою швидкістю, а стресові ситуації стали невід'ємною частиною нашого життя, важливо розуміти, як особистість справляється з цими проблемами. Одним із ключових аспектів, що впливають на професійне здоров'я особистості, є копінг – індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічних можливостей [2].

Поняття копінгу (від англійського слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») можна визначити як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. При цьому слід зазначити, що кожна зі складових має своє певне «навантаження». Так, когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукатиме емоційну підтримку в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату [1, с. 24].

Існує декілька типів копінгових стратегій, виділяють, насамперед, базові копінг-стратегії, до яких відносять такі: стратегії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання» [4]. Ефективність цих стратегій може змінюватися в залежності від конкретної ситуації, проте їх правильне використання має безпосередній вплив на професійне здоров'я особистості.

Відповідно до підходу R. Lazarus & S. Folkman [5], головне завдання стрес-долаючої копінг-поведінки полягає у забезпеченні й підтримці благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я, задоволеності соціальними взаєминами.

Копінг-ресурси та професійне здоров'я є двома взаємопов'язаними феноменами, особливо якщо професійна діяльність супроводжується стресовими умовами праці [3]. Здатність до ефективного копінгу суттєво сприяє зниженню рівня стресу, що, у свою чергу, позитивно впливає на професійну продуктивність і задоволеність роботою. Працівники, які вміють справлятися зі стресом, частіше демонструють високі результати, їхнє загальне психологічне благополуччя залишається на високому рівні. Однак недостатня увага до розвитку копінгових навичок може призвести до професійного вигорання, що є серйозною загрозою для якості життя.

Розвиток копінгових навичок може відбуватися через освіту та тренінги. Вони допомагають людям навчитися різноманітним стратегіям подолання стресу, що, в свою чергу, дозволяє їм ефективніше справлятися з викликами на роботі. Наприклад, вміння правильно формулювати цілі, організовувати свій час і створювати позитивний настрій можуть суттєво знизити рівень стресу.

Соціальна підтримка також відіграє важливу роль у процесі копінгу. Взаємини з колегами, керівництвом та близькими можуть значно полегшити адаптацію до стресових ситуацій. Підтримка з боку інших людей здатна не лише знизити емоційний тягар, але й надати нові перспективи для вирішення проблем.

Крім того, культура організації має великий вплив на розвиток копінгових стратегій. Створення позитивного середовища в організації, яке заохочує розвиток навичок копінгу, може покращити загальний стан працівників і підвищити ефективність їхньої роботи. Коли організації підтримують своїх співробітників, це стає основою для здорового і продуктивного робочого клімату.

Отже, копінг є важливою умовою професійного здоров'я особистості. Ефективне використання копінгових стратегій допомагає справлятися зі стресом, підвищує продуктивність та загальне психологічне благополуччя. У світі, де стрес став звичним супутником, важливо вміти адаптуватися до змін, навчаючись новим способам подолання труднощів і підтримуючи здорові стосунки з оточуючими.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. 100 с.
2. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр. / І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко. Д.: Вид-во ДНУ, 2008. 468с.
3. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності. [Проблеми сучасної психології](#). 2012. № 1. С. 97-102.

4. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.

5. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 444 p.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ(Характеристика вибірки та методик дослідження)

Южека Роман Сергійович

здобувач вищої освіти ІІ курсу навчальної групи І галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» напряму підготовки (спеціальності) 053 «Психологія», Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ, член Громадської організації «Спілка освітян України»

Метою нашого емпіричного дослідження стало визначення параметрів адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти. Експериментальну вибірку склали 60 студентів 1-4 курсів різних факультетів закладів вищої освіти віком від 17 до 23 років. Усі досліджувані були попереджені про мету дослідження. Участь у дослідженні була добровільною. Форма проведення дослідження – індивідуальне з використанням Google – форм.

Емпіричне дослідження особливостей адаптації студентів складалося з трьох основних етапів. На першому етапі було сформовано вибірку досліджуваних, розроблено програму дослідження та визначено комплекс методик для вивчення психологічних аспектів адаптації студентів. На другому етапі було проведено кількісний та якісний аналіз отриманих даних. Результати оброблялися статистично, що дозволило встановити середній рівень адаптації студентів на різних курсах, виявити зв'язок між рівнем тривожності та успішністю адаптації, а також визначити основні труднощі, з якими стикаються студенти. На третьому етапі було підведено підсумки проведеного дослідження та сформовано висновки щодо психологічних особливостей адаптації студентів.

Діагностичний інструментарій було підібрано з урахуванням результатів теоретичного аналізу роботи. Для здійснення емпіричного дослідження було використано наступні методики:

1. Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО), розроблений Л.М. Собчик;
2. Опитувальник Великої П'ятірки (ОВП), розроблений О. Джоном, Л. Науманом і С. Сото;
3. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд);
4. Тест на тривожність GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7).

Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО), розроблений Л.М. Собчик, є універсальним інструментом для психодіагностики особистості, що дозволяє виявити основні риси та тенденції особистості через аналіз десяти шкал, які утворюють ортогональну модель. Методика особливо корисна для дослідження психологічних особливостей адаптації студентів, оскільки охоплює ключові аспекти міжособистісної взаємодії, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції.

Шкали індивідуально-типологічного опитувальника:

1. Брехня (L): визначає правдивість відповідей. Завищені показники можуть вказувати на спроби приховати реальні переживання, що є важливим для оцінки щирості студента під час адаптації.
2. Агравация (A): відображає схильність до перебільшення власних труднощів або демонстративної поведінки, що може впливати на соціальну адаптацію.
3. Екстраверсія (E): оцінює рівень відкритості до спілкування, що є критичним фактором для адаптації в новому середовищі.

4. Інтроверсія (I): показує схильність до усамітнення, що може свідчити про потребу в особливих умовах для успішного входження до студентського колективу.
5. Спонтанність (S): відображає імпульсивність та здатність до швидкого реагування на нові ситуації, які часто виникають під час навчання.
6. Агресивність (Ag): вказує на рівень ворожості або наполегливості, що може впливати на конфліктність або здатність відстоювати власну позицію.
7. Ригідність (R): оцінює стійкість до змін та здатність адаптуватися до нових умов, що є важливим аспектом при переході до самостійного життя.
8. Сензитивність (Se): показує емоційну чутливість, що впливає на сприйняття соціальної підтримки та адаптацію до нового середовища.
9. Тривожність (T): оцінює рівень внутрішньої напруженості, який може бути підвищеним у періоди адаптації.
10. Лабільність (Lob): відображає емоційну гнучкість та здатність швидко адаптуватися до змін.

Інтерпретація показників:

- 3–5 балів: нормальний рівень, що свідчить про гармонійну особистість, здатну до ефективної адаптації.
- 5–7 балів: помірно виражені риси, які можуть вказувати на акцентуацію характеру, що проявляється під час адаптації.
- 7–9 балів: надмірна виразність, яка може свідчити про емоційну напруженість або труднощі адаптації.
- 0–2 бали: гіпоемоційність, недостатня рефлексія або нещирість відповідей, що потребує додаткового аналізу.

Полярні тенденції, такі як екстраверсія-інтроверсія чи лабільність-ригідність, допомагають виявити внутрішні конфлікти:

>5 балів за обома полярними шкалами свідчать про напруженість та потенційні труднощі адаптації.

<5 балів за такими шкалами вказують на збалансованість та гармонійний розвиток.

>5 балів за шкалами брехні чи агравації ставлять під сумнів достовірність результатів через маніпулятивність або демонстративність.

Індивідуально-типологічний опитувальник є ефективним інструментом для аналізу психологічних особливостей адаптації студентів до нових умов навчання. Методика дозволяє: визначити емоційний стан студентів та рівень тривожності, пов'язаний зі зміною соціального та навчального середовища; виявити тип міжособистісної поведінки, наприклад, схильність до співпраці або уникнення взаємодії; оцінити стійкість до стресів, які часто виникають у процесі навчання; виявити групу студентів, які потребують психологічної підтримки або адаптаційних програм.

Індивідуально-типологічний опитувальник використовується для: розробки програм психологічної підтримки та профілактики дезадаптації; вивчення динаміки адаптації студентів першого року навчання; підтримки гармонійного входження студентів у нове соціальне середовище. Ця методика допомагає виявити як сильні сторони, так і потенційні труднощі студентів, сприяючи створенню сприятливих умов для їхнього розвитку.

Опитувальник Великої П'ятірки (ОВП), розроблений О. Джоном, Л. Науманом і С. Сото, а адаптований українською мовою В. Барком, є одним із найпопулярніших інструментів для оцінки особистості. Ця методика дозволяє визначити структуру особистості за п'ятьма ключовими факторами, які формують основні аспекти поведінки, міжособистісної взаємодії та ставлення до навколишнього світу.

Опитувальник Великої П'ятірки охоплює такі риси: екстраверсію, поступливість, сумлінність, нейротизм і відкритість досвіду. Кожна з цих характеристик описує окремі аспекти особистісної структури. Наприклад, екстраверсія пов'язана з енергійністю, товариськістю та соціальною активністю. Люди з високими показниками цієї риси легко знаходять спільну мову з іншими, адаптуються до нового соціального середовища й активно беруть участь у групових заходах. У протилежному випадку, знижена екстраверсія може

вказувати на схильність до інтроверсії, що вимагає особливого підходу для залучення до колективної роботи.

Поступливість характеризує здатність довіряти іншим, доброзичливість та готовність до співпраці. Ця риса є особливо важливою для зниження конфліктності у студентських групах і створення сприятливого психологічного клімату. У той час як сумлінність вказує на організованість, дисциплінованість і відповідальність, які допомагають студентам ефективно управляти часом, досягати академічних цілей та виконувати поставлені завдання.

Нейротизм є індикатором емоційної стабільності. Високий нейротизм свідчить про схильність до тривожності, невпевненості та стресу, що може заважати адаптації в навчальному середовищі. Низький рівень цієї риси, навпаки, забезпечує більшу стресостійкість і емоційну рівновагу. Відкритість досвіду, яка проявляється в інтересі до нового, творчості та широкому світогляді, сприяє інноваційному підходу до навчання та пошуку нестандартних рішень.

Методика включає 44 питання, які оцінюються за 5-бальною шкалою, що дозволяє проводити тестування за короткий час (10–15 хвилин). Така простота та швидкість роблять Опитувальник Великої П'ятірки ефективним інструментом як для індивідуальної, так і для групової роботи.

У дослідженні психологічних особливостей адаптації студентів ОВП є надзвичайно корисним. Екстраверсія полегшує встановлення нових соціальних зв'язків, що сприяє швидшому включенню до студентського колективу. Поступливість допомагає знижувати рівень міжособистісних конфліктів, тоді як висока сумлінність підтримує академічну успішність. Відкритість досвіду стимулює студентів до інтересу в навчанні, а низький нейротизм зменшує негативний вплив стресів.

Практичне застосування Опитувальника Великої П'ятірки включає індивідуальну роботу психологів зі студентами, щоб визначити їхні сильні сторони й потенційні труднощі в адаптації, а також групові дослідження для аналізу психологічного клімату студентського середовища. Результати ОВП є цінними для створення програм адаптації, які підтримують студентів у перехідний період, сприяючи їхньому особистісному розвитку й успішній інтеграції до нового соціального середовища.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд) була розроблена у 1954 році К. Роджерсом і Р. Даймондом для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації індивіда. Цей тест допомагає дослідити, як людина адаптується до соціального середовища, оцінюючи різні аспекти її психосоціального функціонування.

Методика являє собою опитувальник зі 101 твердженням, які досліджуваному пропонується оцінити за 7-бальною шкалою:

- 0 – це мене зовсім не стосується,
- 1 – це мене не стосується,
- 2 – мабуть, це мене не стосується,
- 3 – не знаю, чи це мене стосується,
- 4 – це схоже на мене, але маю сумніви,
- 5 – це схоже на мене,
- 6 – це точно.

Досліджуваний аналізує кожне твердження, порівнюючи його зі своїм досвідом. Метою є відображення його самосприйняття та особистих установок у соціальних взаємодіях.

Методика дозволяє оцінити такі ключові параметри:

1. Адаптація – співвідношення адаптаційних і дезадаптаційних тенденцій у соціальному функціонуванні людини. Це основний показник, що інтегрує всі інші аспекти.
2. Самоприйняття – рівень прийняття себе, власних якостей та поведінкових моделей.
3. Прийняття інших – толерантність, відкритість до інших людей, готовність до співпраці.

4. Емоційна комфортність – ступінь емоційного благополуччя, зниження рівня тривожності та стресу.
5. Інтернальність – внутрішній локус контролю, відчуття відповідальності за події свого життя.
6. Прагнення до домінування – схильність до лідерства, вміння проявляти ініціативу у міжособистісних стосунках.

Кожен із показників має два полюси: позитивний (адаптивний) і негативний (дезадаптивний).

Методика включає спеціальні формули для обчислення результатів за кожною шкалою. Дані зіставляються з певними критеріями, що допомагають віднести показник до однієї з трьох зон:

1. До зони невизначеності – результат низький, що вказує на труднощі або дезадаптацію.
2. Зона невизначеності – середній рівень, потребує додаткового аналізу для уточнення.
3. Після зони невизначеності – високий рівень, що свідчить про позитивні адаптивні властивості.

Ця методика широко використовується у психологічному консультуванні, соціальній роботі та дослідницьких проєктах:

- У сфері освіти її застосовують для аналізу адаптації студентів до нових соціальних умов (наприклад, під час переходу до університетського середовища).
- У психологічній практиці тест допомагає ідентифікувати проблеми емоційного благополуччя, соціальної ізоляції чи труднощі у спілкуванні.
- У корпоративному середовищі використовується для оцінки психологічного клімату в колективах і рівня адаптації нових співробітників.

Переваги методики:

- Об'єктивність: включає кількісні показники, які зручно аналізувати.
- Глибина аналізу: охоплює широкий спектр аспектів особистісного функціонування.
- Гнучкість: підходить для використання в індивідуальних і групових дослідженнях.
- Універсальність: застосовується для різних вікових і соціальних груп.

Методика Роджерса і Даймонда є ефективним інструментом для глибокого аналізу соціально-психологічної адаптації особистості, допомагаючи виявити її сильні сторони та зони для розвитку.

GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) – це стандартизований інструмент для скринінгу, оцінювання рівня генералізованої тривожності та моніторингу динаміки симптомів. Тест розроблено Робертом Л. Шпіцером, Джанет Б. Вільямс та іншими у 2006 році.

GAD-7 складається з 7 запитань, що оцінюють частоту основних симптомів тривожності протягом останніх двох тижнів. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою: 0 балів – ніколи, 1 бал – кілька днів, 2 бали – більше половини днів, 3 бали – майже кожен день. Максимальний можливий результат – 21 бал.

Клінічна інтерпретація результатів тесту наступна: 0–4 бали вказують на мінімальний рівень тривожності (відсутність клінічно значущих симптомів). 5–9 балів – це легкий рівень тривожності. 10–14 балів свідчать про середній рівень тривожності, який може вимагати додаткового обстеження. Результат у 15–21 балів вказує на високий рівень тривожності, за якого рекомендовано звернутися за професійною допомогою.

GAD-7 широко використовується в психіатрії, психології, сімейній медицині та терапії. У психіатрії та психології тест допомагає діагностувати генералізований тривожний розлад (GAD), а також оцінює тяжкість симптомів для визначення необхідності терапії. У сімейній медицині тест є інструментом первинного скринінгу тривожності в амбулаторній

практиці. Крім того, GAD-7 застосовується в дослідженнях для вивчення психічного здоров'я популяцій.

Переваги тесту включають його швидкість виконання (лише кілька хвилин), універсальність (можливість використання для різних вікових груп і культур), а також високу валідність і надійність (кореляція з діагнозом GAD).

GAD-7 має важливе значення для дослідження психологічної адаптації студентів. Він допомагає визначити рівень стресу та тривоги, спричинених навчанням, екзаменами чи соціальними викликами. Тест також дозволяє виявити студентів, які потребують психологічної підтримки або консультування, та сприяє створенню профілактичних програм для покращення психоемоційного стану молоді.

Таким чином, GAD-7 є ефективним інструментом як для практичних психологів, так і для дослідників у галузі освіти та охорони психічного здоров'я.

РОЛЬ ФАХІВЦЯ З ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ФІЗІОЛОГІЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Яценко Іван Олександрович

здобувач освіти ОР магістр, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені
Т. Г. Шевченка

Мехед Ольга Борисівна

доктор педагогічних наук, завідувач кафедри біології, Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Громадське здоров'я набуває все більшої важливості у сучасному світі, де глобалізація та урбанізація створюють нові виклики для здоров'я населення. Зростання захворюваності неінфекційними хворобами, такими як серцево-судинні захворювання, діабет та рак, вимагає комплексного підходу, який виходить за межі індивідуальної медицини [1, 64]. Зміна клімату, екологічні проблеми та соціальна нерівність також впливають на здоров'я людей, підкреслюючи необхідність міждисциплінарних заходів. Крім того, нещодавня пандемія продемонструвала вразливість глобальної системи охорони здоров'я та важливість профілактичних заходів у громадському здоров'ї. Розуміння ролі громадського здоров'я в забезпеченні фізичного та психічного благополуччя є ключовим для розробки ефективних стратегій покращення здоров'я населення [5, 322-323].

Метою даної роботи є аналіз ролі громадського здоров'я у забезпеченні фізіологічного та психічного здоров'я людини, а також визначення основних напрямків діяльності в цій галузі.

Громадське здоров'я – це багатогранна сфера, яка охоплює комплекс заходів, спрямованих на покращення здоров'я населення. Воно виходить за межі індивідуальної медицини і фокусується на профілактиці захворювань, просуванні здорового способу життя та створенні сприятливого середовища для здоров'я. Фізіологічне здоров'я безпосередньо пов'язане з такими аспектами, як харчування, фізична активність, контроль за інфекційними захворюваннями та забезпечення безпечних умов життя [6, 1077]. Громадське здоров'я сприяє формуванню здорових харчових звичок через освітні кампанії, розробку рекомендацій щодо збалансованого харчування та контроль за якістю продуктів харчування. Заохочення до фізичної активності здійснюється шляхом створення умов для занять спортом, розробки програм фізичної реабілітації та пропаганди активного способу життя [3, 84-86].

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною загального благополуччя [2]. Громадське здоров'я сприяє його зміцненню через створення соціальної підтримки, доступності психологічної допомоги та просування психічної гігієни. Програми профілактики психічних розладів, такі як антибулінг та просвітницькі кампанії, спрямовані на зменшення соціальної ізоляції та стигми, пов'язаної з психічними захворюваннями.

Громадське здоров'я відіграє ключову роль у формуванні політики в галузі охорони здоров'я, розробці програм профілактики, моніторингу здоров'я населення та реагуванні на епідемії [7, 476]. Заходи громадського здоров'я можуть включати освіту щодо здорового способу життя, створення безпечних громадських просторів та боротьбу з соціальною нерівністю. Важливою складовою громадського здоров'я є міждисциплінарний підхід, який передбачає співпрацю медиків, соціологів, економістів, екологів та інших фахівців. Такий підхід дозволяє враховувати різноманітні фактори, що впливають на здоров'я населення, та розробляти комплексні стратегії його покращення. Окремо слід відзначити роль громадського здоров'я у подоланні наслідків глобальних проблем, таких як зміна клімату та пандемії. Адаптація до зміни клімату, забезпечення доступу до чистої води та санітарії, а також розробка ефективних стратегій реагування на епідемії є важливими завданнями громадського здоров'я.

Таким чином, громадське здоров'я відіграє визначальну роль у забезпеченні фізичного та психічного благополуччя населення [4, 262-264]. Інвестиції в громадське здоров'я є вигідними як з економічної, так і з соціальної точки зору.

Висновки. Громадське здоров'я є фундаментальним для забезпечення фізичного та психічного благополуччя населення. Заходи громадського здоров'я мають широкий спектр впливу на здоров'я людей і можуть значно покращити якість життя. Інвестиції в громадське здоров'я є вигідними як з економічної, так і з соціальної точки зору. Для досягнення оптимальних результатів необхідно тісно співпрацювати з різними секторами суспільства, включаючи уряд, громадські організації та приватний сектор. Подальші дослідження в галузі громадського здоров'я дозволять розробити більш ефективні стратегії для вирішення актуальних проблем здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бурдюг В.С., Сокол К.М. Громадське здоров'я в Україні. Громадське здоров'я в Україні: проблеми та способи їх вирішення. Томілінські читання Харків, Вид-во ХНМУ, 2023. С. 63-65
2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ — Вежа ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
3. Мехед О. Б. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підрастаючого покоління. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 4 (160) : НУЧК, 2019. С. 84-88 с. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Жара Г. І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 3 (159) : НУЧК, 2019. С. 260-268 с.
4. Тюпіна Н. В., Мехед О. Б. Стратегії та моделі викладання освітніх компонентів ОПП «Громадське здоров'я». Основні цілі і стратегії сталого розвитку: проблеми та перспективи. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2024. С. 321-323
5. Griban, G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Krasnov, V., Karpiuk, R., Mekhed, O., Shyyan, V. Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*, 2021. 74 (5), 1074-1078. doi: 10.36740/WLek202105105
6. Mekhed O., Mekhed D. The role of modern technologies in forming digital security competences of future healthcare specialists. Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект. Дніпро: «Середняк Т.К.», 2024. С. 474-478

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць, Ч.2 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 163 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

Видавництво «Алатон»

Київ – 2025



ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я
ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

