МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 1



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2025 р.

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

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

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

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

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

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

ISBN 978-617-7834-43-3

© Редакційна колегія, 2025
© Автори статей, 2025
© Видавництво «Алатон», 2025

наслідками, а також для планування й оцінювання ефективності заходів у сфері охорони здоров'я.

Таким чином, фітнес-технології не лише сприяють оздоровленню населення, але й формують новий, усвідомлений підхід до збереження здоров'я в сучасному суспільстві. Фітнес-технології сприяють формуванню більш свідомого ставлення людей до фізичної активності. **Сучасні фітнес-додатки** спрощують контроль за фізичною активністю, роблячи його доступним для широкого загалу. Розробляються програми, адаптовані для людей із обмеженими фізичними можливостями або хронічними захворюваннями. Регулярні заняття покращують координацію, роботу серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату. Фітнес-технології сприяють масовому залученню громади до здорового способу життя та надають можливості для більш свідомого підходу до підтримки фізичної форми.

Список використаних джерел:

1. Бєлкова Т.О., Малахова, Ж.В. (2021). Ефективність застосування фітнес-технологій у самостійних заняттях з фізичного виховання студентів. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 2021. Вип. 198 С. 73-77. URL : https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-198-73-774.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Демченко І. С. Громадське здоров'я: міжнародно-правові підходи до визначення. *Наукові записки Інституту законодавства Верховної Ради України*. 2018. № 2. С. 53–58.
4. Кожокар М., Королянчук А. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. *Молодий вчений*, 2021. №2 (90). С. 199-201. URL : https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-2-90-39.
5. Кравченко С. В. Громадське здоров'я: поняття і сутність, роль інформаційно-аналітичного супроводу. URL : desktop-dovqpao/Downloads/kovbasyuk_i,+70-74.pdf
6. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій : навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.
7. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с. URL : http://repository.khpa.edu.ua:8080/ jspui/bitstream/123456789/975/1.
8. Public health services. World Health Organization. URL : ttps://www.euro.who.int/en/ health-topics/Health-systems/public-health-services.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Козлов Володимир Володимирович
здобувач 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Шеремет Інеса Володимирівна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.
Ареф'єва Лариса Петрівна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Проблема збереження та зміцнення здоров'я є предметом постійного інтересу видатних діячів науки та культури протягом усієї історії людства. Історично склалося, що «людство завжди прагнуло до розробки стратегій подолання негативного впливу навколишнього середовища, збереження фізичного та психічного здоров'я, досягнення фізичної витривалості та духовного розвитку з метою забезпечення тривалого та творчо активного життя» [1, с. 50]. У сучасних умовах особливої актуальності набуває використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі, які сприяють гармонійному

фізичному розвитку, підвищенню адаптаційних можливостей організму та формуванню стійкого психоемоційного стану.

Важливим завданням використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі є також подолання дії дидактогенних чинників, які негативно впливають на стан здоров'я учнів [4; 5]. Серед чинників, що негативно впливають на здоров'я учнів під час навчання, М. Крива та Ю. Лозинська виокремлюють такі: «неправильно підібрані педагогічні методики; неврахування вікових особливостей під час освітнього процесу; недостатність медичного контролю зі сторони школи; сильна завантаженість учнів; недоліки у системі фізичної культури; порушення санітарно-гігієнічних вимог у процесі організації навчання; проблеми із формуванням культури здорового способу життя; неврахування психолого-педагогічних умов навчання; недостатня освіченість педагогів та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я дітей» [2, с. 212]. Ці чинники взаємопов'язані та можуть комплексно впливати на фізичну адаптацію та психічне здоров'я учнів, тому важливо враховувати їх у процесі організації освітнього процесу.

Фізична адаптація школярів тісно пов'язана з рівнем рухової активності, що визначає функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Впровадження здоров'язбережувальних технологій, зокрема занять на свіжому повітрі, рухових пауз, дихальних вправ, ігрових методик та елементів арт-терапії, сприяє оптимізації фізіологічних процесів і підвищенню загальної витривалості організму.

Важливим аспектом є позитивний вплив здоров'язбережувальних технологій на психічне здоров'я школярів [6]. Використання вправ на релаксацію, технік усвідомленості та емоційної регуляції допомагає зменшити рівень тривожності, підвищити стресостійкість та покращити концентрацію уваги. Особливо ефективним є поєднання фізичних активностей з природним середовищем, що має додатковий позитивний вплив на емоційний стан і когнітивні функції дітей.

Однією із нетрадиційних технік у збереженні здоров'я школярів є су-джок-терапія. В основі цього методу лежать уявлення про те, що «кисть і ступня є мініатюрними копіями людського тіла, а стимуляція певних зон на долонях і стопах сприяє покращенню функціонального стану організму, активізує захисні механізми та позитивно впливає на загальне самопочуття дитини» [3, с. 202-203]. Тому використання су-джок-терапії у фізичному вихованні дозволяє підвищити рівень фізичної активності, покращити координацію рухів та знизити психоемоційне напруження. Застосування масажних кульок, кілець та інших спеціальних засобів стимулює біологічно активні точки, що сприяє нормалізації роботи внутрішніх органів і нервової системи.

Особливо цінним є використання су-джок-терапії у поєднанні з іншими здоров'язбережувальними технологіями, такими як дихальні вправи, релаксаційні методики та природні фізичні навантаження. Це дозволяє досягти комплексного ефекту у зміцненні здоров'я школярів, сприяє розвитку стресостійкості, покращенню настрою та загального психофізіологічного стану.

Отже, здоров'язбережувальні технології, включаючи су-джок-терапію, є невід'ємною частиною сучасної освіти, що сприяє не лише фізичному здоров'ю, але й психологічному добробуту школярів, забезпечуючи їхній успішний розвиток та адаптацію.

Список використаних джерел:

1. Здоров'язбережувальні технології в організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми та підлітками: навчально-методичний посібник / В.М. Пристинський, І.В. Макущенко, А.В. Осіпцов. Маріуполь: ТОВ «ППНС», 2017. 224 с.

2. Крива М.В., Лозинська Ю.В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі початкової школи. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 63. Т. 1. 2023. С. 211-215.

3. Левшунова К. В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(2). С. 197-205.

4. Хижняк М.С., Білик В.Г., Шеремет І.В. Педагогічні особливості формування мотивації до навчання на уроках основ здоров'я учнів 6-7 класів. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління*:

матеріали VI Міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць / ред. кол.: В. П. Андрущенко, О. В. Тимошенко, В. Г. Білик; УДУ імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Алатон, 2024. С. 194-196.

5. Шеремет І.В., Іонов В.Ю., Челнокова М.С. Формування мотивації до здорового способу життя в учнів старших класів засобами інтерактивного навчання. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління*: матеріали III Міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. Вип. 3. Ч. 1. К.: Алатон, 2021. С. 134-135.

6. Bilyk, V., Honcharuk, V., Rozhi, I., Vasylenko, K., & Pshenychna, N. (2022). Contemporary Practice of Natural Science Training in Higher Education Institutions in Poland, Hungary and the Czech Republic: Neurobiological Aspects of Psychology. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, Volume 13, Issue 4, 40-67.

ЕСТАФЕТА ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Козуб Світлана Василівна
керівник фізичного виховання Відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва Дніпровського державного технічного університету»

Ключові слова: *естафета, рухливі ігри, гармонійний розвиток особистості, впевненість у собі, фізична культура, здобувачі освіти, учнівська та студентська молодь.*

Анотація. У тезах розглядається сучасний підхід до проведення естафети. З'ясовується, що рухливі ігри та естафети повинні формувати здорових, емоційно врівноважених, впевнених у собі громадян України. Особливу роль у цьому відіграють заняття з фізичної культури, зокрема, рухливі ігри та участь у естафеті, адже вони створюють широкі можливості для досягнення результатів. Наведені приклади спортивно-масових засобів у місті Кам'янське.

Сьогодні актуальним є не просто заняття рухливими іграми, зокрема естафетами, використовуючи їх як засіб фізичного виховання різних верств населення, а й застосування таких рухливих ігор, у яких є елементи видів спорту як початковий етап залучення тих, хто займається, до занять конкретним видом спорту, та зняття емоційного виснаження від воєнного стану країни. Спортивні естафети, наприклад, сприяють розвитку фізичних та ментальних навичок, формують командний дух та спортивний характер. Тому найважливіше завдання– продумувати всі деталі і систематично проводити заходи, враховуючи методичні рекомендації [2].

Всім добре відомо, що естафета (від італ. Staffetta) — вид командного спортивного змагання, яке складається з низки завдань, що виконують різні члени команди, при чому виконання наступного завдання розпочинається тільки після завершення попереднього [1]. Проходячи окремі завдання в складі естафети, які називають етапами естафети, учасники різних вікових груп досягають гармонійного розвитку особистості.

Сучасні фахівці у галузі фізичної культури та спорту систематично приділяють увагу вивченню методики проведення естафет, змісту та різноманітних видів естафет, впливу цих занять на гармонійний розвиток особистості, аргументовано стверджують, що рухливі ігри, різноманітні вправи, зокрема естафета, мають дуже актуальне значення у життєдіяльності людини. Багато сучасних учених приходять до висновку, що гра - структурна модель поведінки людини, засіб оволодіння навколишньою дійсністю і підготовки до її перетворення. Ці питання обговорювались на конференціях у містах Львів, Харків, Запоріжжя, Дніпро [4, 5]. Військовий стан і умови нашого життя, розвиток комп'ютерних технологій, проведення онлайн навчання призвели до малорухливого способу життя, а це стимулювало науковців продумати і запровадити в життя активне використання рухливих ігор різних видів [6].

Оскільки фізична культура спрямована не лише на фізичну підготовку, виконання нормативів, фізичний розвиток, але й на виховання необхідних морально-вольових якостей