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»: Зб. 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

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

− 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 Ortopaedical 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. Головкова, 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'язуванн я життєвих завдань та долання 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
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 підростаючого покоління» (м. Київ, 11-14 травня 2021 р.)., Зб. 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 підростаючого покоління Це обумовлює необхідність