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

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

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

РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПІДВИЩЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гладчук Руслан Вікторович
студент 2 курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Василенко Катерина Сергіївна
доктор філософії Phd, старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Челнокова Марія Сергіївна
старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Список використаних джерел

1. Білик В. Г., Челнокова М.С., Скубенко В.П. Педагогічні умови формування уявлення про фізичне здоров'я та особливості його підтримки учнів 10-11 класів. Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали VI Міжнародного симпозіуму: збірник наукових праць / ред. кол.: В. П. Андрущенко, О. В. Тимошенко, В. Г. Білик; УДУ імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Алатон, 2024. С. 16-18.

2. Захарасевич Н.В., Кравець Н.С., Клевака Л. П. Роль фізичної активності у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку. Академічні візії. 2024. Вип. 38. URL : https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/1580

3. Організація психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану / І. В. Шеремет, М. С. Челнокова, К. С. Василенко, В. О. Слободянюк. Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали п'ятого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць / за ред. В. Г. Білик; Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я. К.: Видавництво «Алатон», 2023. С. 155-157.

4. Тітаренко С., Бабачук Ю. Підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом ігор з елементами спорту. Спортивні ігри. 2024. Вип. 2(32). С. 106–118. https://doi.org/10.15391/si.2024-2.09

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОЧОГО ПРОСТОРУ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ

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

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

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

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