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

# ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

***Балабан Олена Миколаївна***
студентка 2 курсу магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.
***Василенко Катерина Сергіївна***
доктор філософії Phd, старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
***Челнокова Марія Сергіївна***
старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Список використаної літератури:**

1. Баришнікова Г.Б., Васильєва О.В. Психологичні умови забезпечення здоровьязбережувальної середи в початковій школі / Г.Б. Баришнікова, О. В. Васильєва //Актуальні проблеми психології і педагогіки початкової освіти : юбіл. сб. наук. ст. / ГОУ ВПО «Яросл. держ. пед. ун-т им. К. Д. Ушинського». − Ярославль : ЯГПУ, 2010. − С. 53−60.

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

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

4. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний порадник / Тетяна Осадченко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 234с.

5. Осадченко Т. Нетрадиційні методи оздоровлення учнів початкової школи / Тетяна Осадченко // Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія та практика : матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції / [ред. кол. : Сокирська В. В. (гол. ред.) та інші]. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2015. – С. 58−63.

6. Осадченко Т. М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи як педагогічна проблема / Т. М. Осадченко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології / гол. ред. А. А. Сбруєва. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – №7 (41). – С. 309-316.

7. Осадченко Т. Використання здоров'язбережувальних технологій як педагогічна умова підготовки майбутнього вчителя початкової школи / Тетяна Осадченко // Витоки педагогічної майстерності. Серія «Педагогічні науки» : зб. наук. Праць / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2015. – Вип. 15. – С. 229.

8. Красилов В. М. Про сутність здоровьязбережувального підходу в педагогіці / В.М. Красилов // Педагогічний журнал. − 2009. №6. − С.306−315

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

***Білик Жанна Іванівна***
кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації УДУ імені Михайла Драгоманова
***Мегалінська Ганна Петрівна***
кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
***Білик Валентина Григорівна***
завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор

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

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

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