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

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 відповідальність 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 симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» (м. Київ, 16-19 квітня 2024 р): Зб. 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

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. Кушнєрьова, 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 сидячі 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 сидячи 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 зниженню 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 молоду 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 поліпшення 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 підростаючого 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 засобами 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 програмо 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-технологіїв 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 ІІ.).

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