

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 підрастаючого покоління»: 36. 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

Список використаних джерел:

1. Безошук А. О., Кузнецова О. Т. Використання природно-рекреаційного потенціалу регіону в спортивній та оздоровчій діяльності // *Молодь і науковий прогрес у соціально-економічному та освітньому просторі суспільства*: матер. VI Міжн. наук. студ. конф. (20–21 листопада 2024 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО КПДІ, 2024. С. 412–413.
2. Конарівська О. Б., Яковишина М. С. Історико-культурна спадщина Рівненщини як основа формування культурного і туристичного шляху Via Regia Ukraine. *Наука, освіта, технології і суспільство: світові тенденції та регіональний аспект* : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції. Рівне : ЦФЕНД, 2023. Ч. 2. С. 33–35.
3. Кузнецова О. Т. Силабус освітнього компоненту «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Рівне. НУВГП. 2024. 9 с.
4. Кузнецова О. Т. Тренінги в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів: методика застосування. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 81-88. DOI : [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).17) (дата звернення: 11.02.2025).
5. Пам'ятки природи. Рівненська обласна державна адміністрація. Офіційний вебсайт. <https://www.rv.gov.ua/pamyatki-prirodi>.
6. Полонська І. І. Рекреаційні дестинації Рівненської області : проблеми і перспективи : дипломна робота здобувача вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр». Київ, 2021. 64 с. URL: <https://culture-rivne.com.ua/artists/park-kultury-ta-vidpochynku-imeni-t-g-shevchenka/> (дата звернення: 11.02.2025).
7. Рівненщина туристична. URL: <http://www.tourism.rv.ua/> (дата звернення: 13.02.2025).

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ

Кузняк Ярослав Степанович

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

Василенко Катерина Сергіївна

доктор філософії Phd, старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

За довгу історію існування людського суспільства вироблені основні загальнолюдські цінності і норми моральної поведінки. У суспільстві завжди цінувалися і цінуються доброта, вірність, чесність, взаємодопомога і відкидаються цинізм, обман, жадібність, марнославство, злочин.

У сучасному суспільстві основними загальнолюдськими цінностями є сім'я, здоров'я, освіта, робота. Загальнолюдські цінності тісно пов'язані з особистими цінностями людини, які можна умовно розділити на матеріальні і духовні (моральні). Реалізація всіх цих цінностей необхідна для самоствердження, визнання особистості. Кожна людина віддає перевагу тим чи іншим цінностям. Про її вибір можна судити за багатством або бідністю внутрішнього світу, різноманітності інтересів, неповторної людської індивідуальності. Протягом усього життя людина формує свій світогляд, спосіб життя. Значну роль в цьому відіграють її оточення (сім'я, друзі), а також різні національні, релігійні та соціальні погляди і традиції.

Проблема формування здорового способу життя підрастаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та

подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти. Згідно державної програми «Освіта» (Україна XXI століття) та «Національної доктрини освіти України у XXI столітті» стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я. Зазначена проблема набуває ще більшого значення для сучасної школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки України. Низкою загальноосвітніх шкіл, закладів інтернатного типу, позашкільних закладів України набуто цінний досвід освітньо-реабілітаційної та корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на збереження, відновлення та зміцнення здоров'я вихованців.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема формування ціннісного ставлення до здоров'я актуальна як у філософії та соціології (Ю. Лисицин, О. Сахно, Л. Сущенко), так і психології (В. Вілюнас), медицині (Г. Апанасенко, С. Громбах), біології (І. Брехман, С. Страшко).

У педагогіці поняття «здоров'я» розглядалося в різних аспектах: фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я визначають В. Оржеховська, С. Свириденко, Л. Сущенко; трьома більш загальними його складниками – фізичне, психічне і духовне – обмежуються Г. Апанасенко, А. Царенко. Фізичне, психічне, розумове, особистісне, соціальне та духовне виділяють М. Гончаренко, В. Язловецький.

Досліджуваній проблемі було присвячено наукові праці та посібники за такими напрямками: формування здорового способу життя школярів у навчально-виховному процесі (В. Білик, А. Герасимчук, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко та ін.); у позакласній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.); у позашкільній діяльності (Б. Брилін, В. Кузьменко, Т. Лясота, І. Шеремет та ін.); у сім'ї (Т. Басва, С. Свириденко, М. Шарапа та ін.).

Разом з тим поза увагою дослідників залишилися питання формування ціннісного ставлення до здоров'я на уроках з «Основ здоров'я».

Валеологічне виховання – це процес формування ціннісно-орієнтованих установок особистості на здоров'я і здоровий спосіб життя, побудованих як невід'ємна частина життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду, на основі знань про особисте здоров'я, здоровий спосіб життя, про шляхи збереження здоров'я, умінь і навичок збереження здоров'я, досвіду творчої діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Розглядаючи здоров'я людини як багатокомпонентну модель, не можна не зупинитися на його визначенні, даному ВОЗ, в якому «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або дефектів». Отже, в основу даного визначення покладена категорія стану здоров'я, яка оцінюється по декількох рівнях: соматичному, психічному, соціальному. У зв'язку з цим цілісний погляд на здоров'я можна представити у вигляді чотирьохкомпонентної моделі, в якій виділені взаємозв'язки різних його компонентів і представлена їх ієрархія.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасної школи, яке має стати атрибутом будь-якої освітньої діяльності у навчальному закладі і поза його межами. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова формується на міжпредметному рівні за допомогою предметних компетенцій з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів початкових класів. Здоров'язбережувальна компетентність формується шляхом вивчення предметів освітньої галузі «здоров'я і фізична культура» і передбачає оволодіння учнями відповідними компетенціями.

Список використаних джерел:

1. Бойченко Т. Є. Основи здоров'я [Текст] : підруч. для 4 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Т. Є. Бойченко, Н. С. Коваль. – Х. : Вид-во «Ранок», 2015. – 160 с.
2. Бойченко Т. Як виростити дитину здоровою [Текст] : посібник для батьків / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко та ін. – К. : Прем'єр-Медіа, 2001. – 306 с.
3. Ващенко О. М. Організація і методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Другий цикл навчання : 3-4 класи : Навчально-методичний посібник / уклад. О. М. Ващенко, Л. В. Романенко, К. А. Романенко; за заг. ред. О. М. Докуніної – К. : Літера, 2017. – 80 с.
4. Воронцова Т. В., Оніщенко В.В. Пономаренко В. С., Сащенко Л. В., Савченко В. А. Основи здоров'я. 1-3 клас : Посібник для вчителя. – К. : Видавництво «Здоров'я через освіту», 2014. – 376 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФЛАЙ-ЙОГИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ І ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Кузьменко Вікторія Юрївна

старша викладачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Денисов Сергій Петрович

студент 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сущенко Людмила Петрівна

докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Сучасне суспільство дійсно стикається з необхідністю створення умов, які сприятимуть підвищенню рівня рухової активності серед населення. Заняття фізичною активністю, особливо в умовах інноваційних технологій фітнесу, таких як **флай-йога**, є чудовим прикладом інтеграції здорового способу життя з емоційним задоволенням.

Питання, пов'язані з фітнес-йогою, розглядали такі вітчизняні вчені, як Н.І. Воловик і О.В. Підвальна та ін. Н.І. Воловик є автором навчального посібника «Основи фітнес-йоги. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту розкрила у навчальному посібнику О.В. Юденко. Н.С. Маляр і Е.І. Маляр підготували методичні рекомендації «Оздоровчий фітнес». Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві розкрила у монографії Л. Я. Чеховська.

Проблемі застосування флай-йоги як засобу фітнес-технологій приділили увагу зарубіжні вчені А. В. Bhavanani, I. Hagen], A. James-Palmer, K. Khunt, L. Ward та ін.

Завдяки використанню спеціального обладнання, таких як гамаки чи тканини, заняття флай-йогою проходять у підвішеному стані, що додає елемент новизни й викликає цікавість. Флай-йога об'єднує елементи йоги, пілатесу, танців та повітряної акробатики, дозволяючи розвивати гнучкість, силу, координацію та рівновагу. Завдяки підвішеному положенню, зменшується тиск на суглоби, що робить цей вид тренувань ідеальним для людей будь-якого віку, включаючи тих, хто має проблеми зі спиною або суглобами. Флай-йога сприяє зняттю стресу, покращує настрій та дарує відчуття польоту, що дуже важливо у сучасному