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

з фізичного виховання студентів. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2020. Випуск 2(333). Ч. 1. С. 90–98. URL: https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/ 123456789/5304.

3. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/31641/1/Оздоровчий_фітнес.pdf

4. Çevik H., Sevilmiş A. The effects of sense of community on perceived value, consumer satisfaction and future intention in the low-cost fitness clubs. *Managing Sport and Leisure*. 2022. *29*(5). P. 830–850. URL: https://doi.org/10.1080/23750472.2022.2115393.

5. Chang C.-H., Robinson L., Shu S.-T., Ma S.-C. Fitness innovativeness, duration of stay, and revisit behavior: A moderation relationship. Int. J. Sports Mark. Spons. 2019. 20. P. 634–645. URL: http://dx.doi.org/10.1108/ijsms-10-2018-0107.

6. Gibson A.L., Wagner D.R., Heyward V.H. Advanced fitness assessment and exercise prescription. Human kinetics, 2024. 593 p.

7. Orji R., Moffatt K. Persuasive technology for health and wellness: State-of-the-art and emerging trends. Health Informatics Journal. 2018. Vol. 24(1). P. 66–91. URL: https://doi.org/10.1177/1460458216650979.

8. Thompson W. R. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2022. *ACSM'S Health & Fitness Journal*. 2022. Vol. 26, no. 1. P. 11–20. URL: https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000732.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

Болдирева Антоніна Олексіївна
здобувачка 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
***Омельчук Олена Володимирівна*кандидат**
педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є однією з актуальних проблем сучасного суспільства, оскільки саме цей період життя є визначальним для формування сталих звичок і поведінкових стратегій. Стан здоров'я студентів безпосередньо впливає на їхню успішність, працездатність та соціальну адаптацію, а також визначає рівень підготовки майбутніх фахівців. Однак сьогодні спостерігається тенденція до погіршення фізичного та психоемоційного стану студентської молоді, що зумовлено низкою факторів: малорухливим способом життя, незбалансованим харчуванням, високим рівнем стресу, поширенням шкідливих звичок та відсутністю належної уваги до питань здорового способу життя у закладах вищої освіти [3, с.121].

Здоровий спосіб життя є комплексною системою заходів та поведінкових практик, спрямованих на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань та покращення якості життя. Його структура включає кілька основних компонентів. Перш за все, це фізична активність, яка є основою підтримки фізичного здоров'я, профілактики серцево-судинних захворювань, ожиріння та порушень опорно-рухового апарату. Другим важливим аспектом є раціональне харчування, що забезпечує організм необхідними поживними речовинами та сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності. Психоемоційне благополуччя також відіграє ключову роль, оскільки стрес і нервове перенапруження є поширеними проблемами серед студентів. Відмова від шкідливих звичок, таких як куріння, надмірне споживання алкоголю та наркотичних речовин, є ще одним важливим елементом здорового способу життя. Дотримання гігієнічних норм та соціальна активність також сприяють загальному зміцненню здоров'я молоді та їхньому гармонійному розвитку [1, с.19].

Фактори, що впливають на здоров'я студентів, поділяються на *модифіковані та немодифіковані*. До немодифікованих чинників належать спадковість, генетична схильність, вік та стать. Модифіковані фактори включають харчові звички, рівень фізичної активності,

психологічний стан та вплив соціального середовища. Також можна виокремити внутрішні та зовнішні фактори впливу на здоров'я. Внутрішні фактори охоплюють рівень саморегуляції, мотивацію до здорового способу життя та особистісні характеристики, тоді як зовнішні фактори пов'язані із соціально-економічними умовами, доступністю медичних послуг, екологічною ситуацією та організацією освітнього процесу.

О. Кудряшова у своєму дослідженні зазначає, що: «за висновками багатьох досліджень стверджується, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я студентів основними є такі: глибока соціально-економічна криза; глобально-економічні проблеми; слабка матеріально-технічна база навчальних та оздоровчих закладів; недосконала структура системи охорони здоров'я; відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя як провідного чинника збереження й зміцнення здоров'я; фінансові труднощі, пов'язані з придбанням якісного шкільного обладнання; відсутність у навчальних закладах оптимального повітряно теплового і світлового режимів; розумові і фізичні перевантаження розкладом занять тощо» [1; с.13]. Значна кількість студентів веде малорухливий спосіб життя, що призводить до порушення обміну речовин, ослаблення серцево-судинної системи та загального погіршення фізичного стану. Нераціональне харчування, яке часто включає фастфуд та продукти з високим вмістом жирів і цукру, негативно впливає на когнітивні функції, рівень енергії та здоров'я шлунково-кишкового тракту. Високий рівень психоемоційного напруження через навчальні навантаження, фінансові труднощі та соціальну адаптацію є одним із ключових чинників, що сприяють розвитку стресових розладів, депресії та емоційного вигорання.

Одним із важливих інструментів підтримки здорового способу життя студентів є позанавчальна діяльність. Вона охоплює фізичний, соціальний, психологічний, культурний та освітній аспекти студентського життя. Спортивні заходи, участь у змаганнях, фітнес-програми та туристичні походи сприяють підвищенню рівня фізичної активності студентів. Волонтерська діяльність, спрямована на пропаганду здорового способу життя, дозволяє студентам усвідомити важливість профілактики захворювань та відповідального ставлення до власного здоров'я. Психологічна підтримка у вигляді групових тренінгів, консультацій із фахівцями та освітніх заходів допомагає студентам навчитися ефективно справлятися зі стресом, управляти емоціями та підтримувати психоемоційне благополуччя [2, с.95].

Для покращення стану здоров'я студентів необхідно впроваджувати низку заходів. О. Яременко , М. Вакуленко, Ю. Галустян поділяють залучення молоді в реалізації соціальних проектів, спрямованих на формування здорового способу життя, виділяються такі основні напрями роботи: « підготовка дітей та молоді до роботи в соціальних проектах; пошуково-дослідницька робота; профілактика шкідливих звичок шляхом проведення пропагандистко-інформаційних заходів у дитячому та молодіжному середовищі; вплив на формування соціальної політики, спрямованої на здоровий спосіб життя» [3, с. 51].

По-перше, слід розвивати фізичну активність шляхом популяризації спорту, організації спортивних клубів та змагань, впровадження програм оздоровчої фізичної культури. По-друге, варто працювати над популяризацією правильного харчування шляхом проведення освітніх лекцій, удосконалення меню студентських їдалень та створення доступних альтернатив здорового харчування. По-третє, необхідно забезпечити студентам можливість отримання психологічної підтримки через соціально-психологічні служби, що сприятиме зниженню рівня стресу та емоційного напруження.

Також важливо впроваджувати антиалкогольні та антитютюнові кампанії, які включають соціальні акції, просвітницьку роботу та освітні модулі про негативний вплив шкідливих звичок на організм. Формування відповідального ставлення до сексуального здоров'я через проведення тематичних лекцій, тренінгів та консультацій сприятиме профілактиці інфекційних захворювань та підвищенню рівня обізнаності молоді. Одним із важливих аспектів є також формування культури здорового сну, адже недосипання та порушення режиму дня негативно позначаються на працездатності, емоційному стані та загальному самопочутті студентів.

Таким чином, здоровий спосіб життя студентів є багатогранним процесом, що охоплює фізичну активність, раціональне харчування, психологічну стійкість, соціальну взаємодію та профілактику шкідливих звичок. Формування здорової поведінки потребує комплексного підходу, який включає просвітницьку діяльність, залучення молоді до спортивних і соціальних ініціатив, психологічну підтримку та створення сприятливого освітнього середовища. Розвиток позанавчальної діяльності у закладах вищої освіти є важливим кроком до формування відповідального ставлення студентів до власного здоров'я та забезпечення їхнього гармонійного розвитку.

Список використаних джерел

1. Кудряшова О. В. Формування здорового способу життя студентів закладу вищої освіти: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Запорізький національний університет. – Запоріжжя, 2019. – 200 с.
2. Сущенко Л. П., Грибан Г. П., Тимошенко О. В. Формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С. 94-97.
3. Яременко О. О., Вакуленко М. В., Галустян Ю. М. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку Українського суспільства. Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 160 с.

ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НОВУ ОСВІТНЮ ПРОГРАМУ НУШ: АНАЛІЗ, ПОРІВНЯННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Бура Дарина Сергіївна
здобувачка 2-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Чистяк Ольга 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

Сучасні освітні реформи в Україні спрямовані на забезпечення всебічного розвитку учнів, включаючи формування здорового способу життя. Нова українська школа (НУШ) передбачає інтеграцію здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес, що сприяє не лише підвищенню рівня знань учнів, але й загальному зміцненню їх здоров'я [1, с. 45].

Здоров'язбережувальні технології розглядаються як сукупність методик, заходів та прийомів, спрямованих на підтримку здоров'я учнів у процесі навчання. Вони включають організацію безпечного освітнього середовища, забезпечення рухової активності, створення психологічного комфорту та формування культури здорового способу життя . Основні аспекти здоров'язбережувальних технологій:Фізичний компонент – забезпечення рухової активності, оптимізація навчального середовища, контроль за рівнем навантаження; Психоемоційний компонент – зменшення стресу, запровадження методик саморегуляції та підтримки психічного здоров'я; Освітній компонент – формування валеологічної грамотності, інтеграція принципів здорового способу життя у навчальний процес; Соціальний компонент – розвиток комунікативних навичок, створення сприятливої атмосфери у класі, профілактика шкідливих звичок [5].

Здоров'язбережувальні технології включають комплексний підхід до фізичного, психічного та соціального благополуччя школярів. Основними аспектами їх інтеграції в освітній процес є:Використання інтерактивних методів навчання (проєктна діяльність, рольові ігри, інтегровані уроки); Впровадження рухової активності під час занять (фізкультхвилинки, дихальні вправи, кінезіологічні техніки); Психолого-педагогічний