МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

## ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

## ЧАСТИНА 1



НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

2021 р.

**УДК** 613-053.2:37]:005.745(072)

Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 3. – Ч. 1. – К.: Алатон, 2021. – 251 с.

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ**

**Андрущенко Віктор Петрович –** ректор Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, академік НАПН України, член-кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

**Вербицький Володимир Валентинович –** директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор

**Олефіренко Тарас Олексійович –** декан факультету педагогіки та психології НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, професор.

**Страшко Станіслав Васильович** – завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-07-5

© Редакційна колегія, 2021
© Автори статей, 2021
© Видавництво «Алатон», 2021

# ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗВО

***Зайченко Софія Андріївна***
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
***Челнокова Марія Сергіївна***
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я
***Шеремет Інеса Володимирівна***
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я

На сьогодні пріоритетності набуває проблема формування відповідального ставлення до здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності, а також відповідних компетенцій, у дітей та молоді. Ці завдання відображено в Конституції України, Законі України «Про освіту», Концепції національної безпеки України, що передбачають пошуки шляхів удосконалення процесу збереження, зміцнення й формування здоров'я підростаючого покоління та їх ефективного впровадження в процес життєдіяльності кожної особистості.

З огляду на це проблема формування здоров'язбережувальних компетенцій у студентів педагогічних закладів вищої освіти є актуальною і має беззаперечну теоретичну та практичну значущість.

Згідно зі сучасними науковими уявленнями структурними складовими здоров'я визначено:

- психічне здоров'я – стан психічної сфери людини, який характеризується загальним душевним комфортом, забезпечує адекватну регуляцію поведінки й обумовлений потребами біологічного і соціального характеру;

- фізичне здоров'я, що розглядається як поточний стан функціональних органів і систем організму;

- духовне здоров'я - це стан духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

- соціальне здоров'я – система цінностей, настанов і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Водночас, поняття здоров'язбережувальна компетентність тлумачиться нами як сукупність фізичних та інтелектуальних якостей і властивостей людини, необхідних для самостійного й ефективного розв'язання різних життєвих ситуацій, створення кращих умов для себе, свого здоров'я в конструктивній взаємодії з іншими.

Висвітлюючи проблему здоров'язбереження в галузі освіти, науковцями акцентується увага на окремих особистісних характеристиках педагога, особливостях професійної діяльності, зокрема педагогічних технологій, які проявляються передовсім у турботі про здоров'я дітей.

Таким чином, суттєвих змін потребує зміст теоретичної і практичної підготовки педагога до здоров'язбереження учнів, а також розвиток у нього здоров'язбережувальних компетенцій, де поряд із формуванням знань, умінь і навичок загального спрямування виникає об'єктивна потреба у зміцненні спеціалізованих професійних компетенцій педагога.

## Список інформаційних джерел

1. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В.М., 2019. 400 с.

2. Матвієнко О. В., Степаненко Л. М., Височан З. Ю., Височан Л., Чорна Г. В., Максимчук І. А. Модель розвитку педагогічної майстерності майбутніх педагогів у процесі

професійної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2021. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1(129), С. 64-71.

3. Страшко С. В. Еталонна модель школи, дружньої та безпечної для дитини / С. В. Страшко, В. С. Пономаренко, А. Ю. Думчева // Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали другого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць в 2-х частинах / Ред. кол.: В. П. Андрущенко, В. І. Бондар, В. В. Вербицький, С. В. Страшко. – Київ: Алатон, 2018. – Вип. 2, ч. 1. – С. 77-80.

4. Шеремет І. В., Челнокова М. С., Василенко К. С., Пономаренко Л. В. Педагогічні аспекти проблеми використання засобів арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку // Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції (Т. 3), 10 квітня, 2020 рік. Луцьк, Україна: МЦНД. С. 75-77.

5. Bilyk V., Sushchenko L., Sheremet, I., Hanushchyn S., & Bondarenko H. Modern Pedagogical Practice of Natural Science Training of Future Psychologists in Higher Educational Institutions. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multi-dimensionala. 2020. 12 (3), pp. 162-181.

# МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ПОКРАЩЕННЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ`Я УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

***Керусова Оксана Вікторівна***
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
***Шеремет Інеса Володимирівна***
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
***Челнокова Марія Сергіївна***
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

***Анотація.*** *Проблематика гармонійного розвитку молодого покоління досі залишається гострим питанням загального виховання дітей. Актуальною вона залишається як і для батьків, так і для педагогів, психологів та лікарів. Інтенсивні темпи соціально-економічного розвитку держави висувають високі вимоги до сфери збереження та зміцнення здоров'я дитячого та підліткового населення країни, їхнього інтелектуального розвитку та соціальної адоптації.*

*У сучасних батьків є розуміння того, що фізичний розвиток та активність для дитини не менш важливі за навички письма, читання та інтелектуальний розвиток. Більш того дуже часто фізична активність є невід'ємним фундаментом для подальшого розвитку дитини в інших напрямах. Для повноцінного функціювання підліткового організму дуже важливе своєчасне формування постави, рухових навичок та умінь, м'язової сили та координації рухів*

***Ключові слова:*** *культура здоров'я, збереження здоров'я, дитячий фітнес, підлітки, вікові особливості.*

Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення, зокрема учнів підліскового віку. Все більшу увагу фахівців привертає використання сучасних оздоровчих технологій, в тому числі й фітнес-технології, у фізичному розвитку підлітків, що пов'язано з тенденцією погіршення стану здоров'я підліткової молоді, збільшення кількості підлітків, віднесених до спеціальної медичної групи. Ситуація ускладнюється і відсутністю помітних позитивних змін у ставленні людей до здоров'я і спортивно-оздоровчої діяльності.

Водночас умови життя сучасної людини, в зв'язку з високими темпами розвитку науково-технічного прогресу, характеризуються нестачею рухової активності, що викликає порушення в