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

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

супровід учнів із метою формування стресостійкості та емоційної грамотності; Залучення учнів до активного способу життя через позашкільну діяльність [2, с. 78].

Дослідження ефективності впровадження здоров'язбережувальних технологій демонструє зростання рівня знань учнів щодо здорового способу життя на 20–30% у порівнянні з традиційними методами викладання [3, с. 102]. Крім того, підвищується мотивація до навчання, зменшується рівень тривожності та втоми, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я школярів.

Інтерактивні методи навчання є ефективним засобом активізації навчальної діяльності учнів, підвищення мотивації до навчання, формування критичного мислення та соціальних навичок. До таких методів належать проєктна діяльність, рольові ігри та інтегровані уроки, які сприяють поглибленню знань, навчанню через практику та інтеграції предметних дисциплін.

Проєктне навчання базується на самостійній або груповій роботі учнів над певною темою з подальшою презентацією результатів. Основні етапи реалізації проєктної діяльності:

1. Вибір теми та постановка проблеми.
2. Розподіл завдань між учасниками.
3. Виконання дослідження, збір інформації, аналіз даних.
4. Підготовка кінцевого продукту (презентації, доповіді, макету тощо).
5. Захист проєкту, обговорення результатів, рефлексія.

Переваги проєктної діяльності:

- Розвиток самостійності та відповідальності;
- Формування вміння працювати в команді;
- Застосування отриманих знань у реальних ситуаціях;
- Інтеграція міжпредметних зв'язків.

Рольові ігри є ефективним методом занурення учнів у реальні або змодельовані ситуації, що допомагає їм розвивати соціальні та комунікативні навички.

Основні види рольових ігор:

- Імітаційні (відтворення певних подій чи професійних ситуацій);
- Сюжетні (гра за певним сценарієм, що розвиває креативне мислення);
- Дебати (відстоювання позиції в дискусії на задану тему).

Рольові ігри сприяють:

- Покращенню комунікативних навичок;
- Розвитку емпатії та розуміння соціальних ролей;
- Виробленню навичок прийняття рішень у нестандартних ситуаціях;
- Стимулюванню критичного мислення та аналітичних здібностей.

Інтегровані уроки: поєднання знань для кращого розуміння Інтегровані уроки поєднують знання з різних предметних галузей, що сприяє формуванню цілісної картини світу та підвищенню інтересу до навчання. Основні форми інтегрованих уроків:Міжпредметні (наприклад, поєднання історії та літератури, фізики та математики); Інтеграція у рамках одного предмета (наприклад, поєднання природознавства з біологією); Проєктні інтегровані уроки (робота над спільним завданням з кількох дисциплін). Переваги інтегрованих уроків: Глибше розуміння навчального матеріалу; Посилення міжпредметних зв'язків; Розвиток системного мислення; Підвищення мотивації до навчання завдяки практичному застосуванню знань.

Подальше вдосконалення здоров'язбережувальних технологій у системі НУШ має передбачати: Підготовку вчителів до використання новітніх методик і технологій; Розробку навчальних програм із ширшим залученням медико-біологічних знань; Активізацію співпраці з медичними та спортивними установами для комплексної підтримки здоров'я учнів [4, с. 56].

Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у НУШ є необхідною умовою формування здорового покоління. Впровадження таких методів сприяє не лише покращенню знань про здоровий спосіб життя, а й формуванню відповідних компетенцій, що забезпечують гармонійний фізичний і психічний розвиток учнів. Комплексний підхід до

створення сприятливого навчального середовища, активне залучення інтерактивних методів та фізичної активності сприятиме ефективному засвоєнню знань без шкоди для здоров'я учнів. Реалізація цих технологій забезпечить гармонійний розвиток кожної дитини та сприятиме вихованню відповідальних громадян

Список використаних джерел:

1. Савченко О. В. Концепція Нової української школи. – К.: Освіта, 2017. – 256 с.
2. Петренко Л. М. Інноваційні підходи до здоров'язбережувального навчання. – Львів: Світ, 2020. – 198 с.
3. Гончаренко С. У. Методологічні основи освітнього процесу. – Харків: Ранок, 2019. – 312 с.
4. Бойко Н. А. Фізична активність і здоров'я школярів. – Одеса: Педагогічна думка, 2021. – 174 с.
5. Єфімова, В. М. «Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень.» *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* 1 (2010): 57-60.

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Буряк Світлана Василівна
старший викладач кафедри фізичної та тактичної підготовки, Національної академії внутрішніх справ
Матвієнко Михайло Івнович
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки, Національної академії внутрішніх справ
Сушков Олег Олександрович
кандидат технічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки Національної академії внутрішніх справ

Екстремальність життя в період воєнного стану є ключовим негативним фактором впливу на ефективність виконання триєдиних (освітніх, оздоровчих, розвиваючих) завдань фізичної культури у закладах вищої освіти.

В умовах регулярних повітряних атак, відключень електроенергії, відсутності зв'язку навчальний процес для студентів перетворюється у переборювання фізичних, психологічних, соціальних труднощів [1]; [2]; [5]; [6]. Для засвоєння навчального матеріалу часто здобувачам вищої освіти доводиться відшукувати час (іноді в ночі) коли, при наявності світла, зв'язку, відсутності сирен з'являється можливість перечитати матеріали лекцій, зробити конспекти, виконати практичні завдання. Крім напруження в ситуаціях порушення розміреного навчального та побутового режимів, додатково, накладається напруження психологічної тривоги (переживання за себе, за своїх близьких, за країну в цілому і т.і.). Такі явища руйнівним чином впливають на стан здоров'я студентів і мають бути враховані в плануванні та організації навчального процесу, при педагогічному контролі та оцінюванні.

Особливо ці аспекти актуальні в реалізації завдань фізичної підготовки. Як зазначають С.О. Журавльов, В.С. Кривенда, М.Д. Галай, М.І. Матвієнко : «Фізичні вправи як спеціалізований руховий процес можуть мати різний ефект результату впливу на організм людини. Такий результат залежить від багатьох факторів (від поставленої мети та мотиваційних характеристик; *від умов та характеру їх використання;* від класифікаційних характеристик фізичної вправи; від характеристик фізичного навантаження тощо)» [1].

Фізична складова здоров'я є одночасно і наслідком і причиною подальшого розвитку особи (в ряді соціальних, психологічних, медичних та інших складових і чинників). В додаток до цього, слід нагадати, що сучасним умовам передували умови віддаленого навчання і карантину в роках подолання пандемії.