

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.

САМОКОНТРОЛЬ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	47
Омельчук О.В., Калашніков Є.В., Тимчик М.В. СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НАУКОВЦІВ НА ПРОБЛЕМУ УДОСКОНАЛЕННЯ ОПІРНОСТІ ОРГАНІЗМУ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	49
Онiщенко Т.Є., Корнієнко О.О., Рябокoнь О.В. ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	51
Осадчий В.І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	53
Осипова Г.Д. КОНСУЛЬТУВАННЯ ЛЮДЕЙ З ГЕНЕРАЛІЗОВАНИМ ТРИВОЖНИМ РОЗЛАДОМ.....	55
Острякo Т.С. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ПРОСТІР ТВОРЧОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ.....	57
Откидач В.С., Ткаченко Д.А., Сущенко Л.П. ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ ТА ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ.....	58
Погоріла В.В., Путров С.Ю. ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	61
Пономарьов В.О., Сімаченко С.О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ ДЛЯ ЗРОСТАННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ ОДНОБОРЦІВ 16-18 РОКІВ.....	65
Прибора Н.А., Богатиренко В.А. ВПЛИВ ХІМІЧНИХ ЧИННИКІВ ДОВКІЛЛЯ НА ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	68
Прибора О.В., Прибора А.О. РОЛЬ ПРИРОДНИЧО-МАТЕМАТИЧНОЇ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	69
Пріяткіна Н.В., Захарчук Л.Я. МЕТОДОЛОГІЯ ВИКЛАДАННЯ ОСВІТНІХ КОМПОНЕНТІВ «БІОХІМІЯ» ТА «БІОХІМІЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ» У КОЛЕДЖІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	70
Пугачова І.Я. МОЖЛИВОСТІ ЕКОТЕРАПІЇ В ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	73
Пушкар Н.Б., Ткаченко С.Л. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	75
Різннк С.А., Мегалінська Г.П., Білик Ж.І. ПЕЛЮСТКИ КВІТІВ ЯК АБІОТИЧНИЙ ФАКТОР МЕДИЧНОГО ФІТОДИЗАЙНУ.....	78
Рябік П.В. ПСИХОЛОГІЧНІ СЛУЖБИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ.....	79
Самойленко О.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ УПРАВЛІННЯ СИСТЕМОЮ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ.....	81
Самокиш І.І., Чеховська О.В., Самокиш В.І. СУЧАСНИЙ СТАН ЗДІЙСНЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ПРИ ПОРУШЕННІ ПОСТАВИ.....	83
Сар'ян Д.А., Білик В.Г., Челнокова М.С. МІЖСОБИСТІСНЕ СПІЛКУВАННЯ ЯК ЧИННИК ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я.....	84
Семикоз В.О., Тімко М.М. ІНТЕГРАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ГІПОДИНАМІЇ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ.....	86
Сергієнко О.В. ФІЛОСОФІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	88
Сердюк В.І., Ярмола Л.Я. СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА, ЯК МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	90
Серман Л.В., Візітіу Н.М. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: ІНТЕГРАЦІЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Сидоренко Д.С., Білик В.Г., Василенко К.С. ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	95

фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. № 7 (127). С. 9–14. DOI: 10.31392/NPU-ps.series15.2020.7(127).01

2. Ген Янь. Організаційно-методичні умови формування режимів рухової активності учнів 7–9 класів в системі фізичного виховання Китайської Народної Республіки. Дис. ... док. філософії: Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2024. 219 с.

3. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи. Дис. ... док. пед. н.: Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2018.

4. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Дис. ... д. пед. н. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2018. 613 с.

5. Максименко А. О. Корекція фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла засобами оздоровчого фітнесу. Дис. ... доктора філософії за спец. 017 Фізична культура і спорт. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2023. 221 с.

6. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

7. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 19–24. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2013_3_7

8. Шепелла Г.Л., Брич В.В. Методи оцінки рівня фізичної активності дітей. Україна. Здоров'я нації. 2023. № 2 (72). С. 26–30. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.2/05>

9. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 09 травня 2024 р. Дрогобич : Півсвіт, 2024. 396 с.

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Онiщенко Тетяна Євгенівна

кандидат медичних наук, доцент Запорізького державного медико-фармацевтичного університету

Корнієнко Олена Олександрівна

кандидат медичних наук, доцент Запорізького державного медико-фармацевтичного університету

Рябокoнь Олена Вячеславівна

доктор медичних наук, завідувач кафедри Запорізького державного медико-фармацевтичного університету

Сучасна освіта розвивається в умовах зростаючого потоку інформації, взаємопроникнення різних культур, бурхливим розвитком і впровадженням інноваційних освітніх технологій, які орієнтовані на поглиблення знань студентів, розширення їхнього кругозору, а також на індивідуалізацію та диференціацію навчання.

На впровадження дистанційних технологій в освіту вплинула пандемія COVID-19, а пришвидшило ведення активних бойових дій в Україні, окупація частини територій, масова міграція населення, обмеження доступу молоді до освіти. Тотальна цифровізація життя, освіти, дистанційні технології, які стали повсякденною реальністю у сучасних умовах надають величезні можливості з оволодіння інформацією з одного боку, але, водночас впливають на появу негативних наслідків: розосередженість уваги, зниження рівня розуміння та нерозуміння загалом змісту інформації, а саме розвиток алгоритмічного мислення, агресивний вплив на здоров'я людини, порушення фізичного та психічного здоров'я. Саме це спотворює розуміння реальності і тим самим завдає істотної шкоди здоров'ю і спонукає викладачів до постійного пошуку і вдосконалення новітніх форм навчання із використанням сучасних дистанційних технологій.

Проблема формування здорового способу життя та вивчення здоров'язбережувальних технологій супроводжує людство з античних часів. Право на охорону здоров'я, як одне з

найважливіших прав людини, визначено у міжнародних нормативних актах: Загальній декларації з прав людини 1948 р. [1], Міжнародному пакті про економічні, соціальні та культурні права [2], Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) [3].

Це зобов'язує систему освіти активно впроваджувати здоров'язбережувальні технології у навчальний процес, головною метою яких є збереження здоров'я людини, формування якостей, які сприяють творчому ставленню до себе, до навколишнього світу, що є головними умовами розвитку особистості та гармонійного існування людської спільноти.

Здоров'язбережувальний підхід залишається важливою умовою у розвитку дистанційної освіти. Експертами ЮНЕСКО у 2008 р. розроблено міжнародні рекомендації до ІКТ-компетентності викладачів - ICT Competency Standards for Teachers [4]. Цей стандарт містить керівні принципи на які рекомендується спиратися освітнім установам під час реалізації дистанційного навчання із застосуванням цифрових технологій. В цьому документі відображають ідею створення суспільства знань - як нової глобальної соціальної технології, представленої у Всесвітній доповіді ЮНЕСКО «До суспільств знань» у 2005 році [4]. В основу концепції суспільного розвитку освіти покладена нова ціннісна парадигма, основою якої є не просто передача й засвоєння знань, а створення можливостей для кожного члена соціуму продукувати нові знання для власного гармонійного розвитку на благо всього суспільства. Здоров'язбережувальний підхід залишається центральним у глобальній системі освіти і є обов'язковою складовою частиною всієї освітньої системи.

Таким чином, здоров'язбережувальні освітні технології (ЗОТ) треба розглядати як сукупність принципів, прийомів, методів, що забезпечують необхідний рівень навчання при збереженні працездатності та розширенні функціональної можливості організму студентів [5, с. 42].

Саме застосування ЗОТ у дистанційному навчанні сприяє формуванню у студентів компетенцій (когнітивних, поведінкових), які необхідні для збереження і зміцнення здоров'я; розвитку особистісної самоефективності, здібностей до саморегульованого досягнення результату. При дистанційному навчанні в освітню програму мають бути обов'язково включені здоров'язбережувальні технології, при створенні яких мають бути розглянуті наступні питання: обґрунтування мотивації на збереження та зміцнення здоров'я; формування культури здоров'я; творчий характер освітнього процесу; використання психологічних прийомів.

ЗОТ в умовах дистанційного навчання мають керуватись наступними принципами [6, с.33]: усвідомленням важливості не заподіяння шкоди здоров'ю; індивідуалізованого навчання, яке мотивує до навчання всіх студентів; особистісно-центрованого навчання; суб'єктній, колаборативній взаємодії «студент-студент-викладач»; проблемно-орієнтованого, евристичного навчання; можливості коригування мети в процесі навчання; наочності під час мультимедійної подачі дидактичного матеріалу; демонстрації викладачем різних видів навчальної діяльності, комплексного міждисциплінарного підходу; зворотнього зв'язку, що дає змогу реально оцінити ефективність навчального процесу; забезпечення інформаційної безпеки суб'єктів освітнього процесу.

В основі створення здоров'язбережувального середовища у закладах вищої освіти необхідно [6, с.43]:

- розробка та впровадження у навчальний процес моделі формування здоров'язбережувальної освіти майбутніх фахівців, що містить у собі взаємопов'язані компоненти: цільовий, змістовний, організаційний, процесуальний і результативний;
- теоретичне та експериментальне обґрунтування сукупності педагогічних умов, що забезпечують ефективність формування здоров'язбережувальної освіти майбутніх фахівців;
- виявлення ефективних здоров'язбережувальних компетенцій і технологій, що забезпечують реалізацію здоров'язбережувальної освіти майбутніх фахівців;
- визначення рівнів і критеріїв сформованості здоров'язбережувальної освіти у студентів за період навчання.

До використання у навчальному процесі можливо запропонувати наступні здоров'язбережувальні освітні технології:

- Відмову на певний час від гаджетів і приведення до психоемоційного балансу самопочуття за допомогою психотехнік;
- Використання мистецьких і культурних практик під час проектування навчального курсу, які забезпечують високі результати у навчанні;
- Організація практичної підготовки в рамках навчальних предметів, що є однією з умов формування професійних компетенцій;
- Екоорієнтованість - залучення студентів до вирішення реальних життєвих проблем з прийняттям конкретних рішень, дбайливого поводження з навколишнім середовищем та власним здоров'ям.
- Інформаційна культура поряд з екоорієнтованістю є тренди сучасної освіти.

Безмежні інформаційні ресурси агресивно впливають на здоров'я людини, дезорієнтують, поглинають час. Викладач насамперед має сприяти формуванню у студентів усвідомленості своїх інформаційних потреб, вмінню знаходити потрібну інформацію та ефективно з нею працювати; коректно поводитися з інформацією; розуміти політику інформаційної безпеки.

Таким чином, розробка та забезпечення ефективних заходів зі збереження та зміцнення здоров'я студентів у сучасних умовах трансформації суспільства є пріоритетним завданням у світовому освітньому просторі та першочерговим завданням для науково-педагогічної спільноти.

Список використаних джерел:

1. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text
2. <https://www.coe.int/uk/web/compass/international-covenant-on-economic-social-and-cultural-rights>
3. https://zakon.cc/law/document/read/995_599
4. <http://en.unesco.org>
5. І. Бужина Здоров'язбереження здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану / Бужина І., Носовець Н., Калмиков І. // Дидактика. - № 1. – 2024. – С. 38-44. doi: 10.58407/didactics.24.1.5
6. Richard E. Mayer. Cognitive Theory of Multimedia Learning // Cambridge Handbook of Multimedia Learning. - NY: Cambr. Univ. Press, 2010. - P. 31 - 48

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Осадчий В. І.

Путивльський педагогічний фаховий коледж імені Руднева С. В.

Надія на позитивне вирішення проблем психолого-педагогічної фізичної культури закладена в тенденції гуманізації суспільства, що намітилася, стратегічної націленості на формування здорового способу життя кожної людини, особливо осіб з обмеженими можливостями у стані здоров'я [2].

Метою адаптивної фізичної культури є: самореалізація особистих здібностей людини; оздоровлення, формування мотивів, потреб, звичок, тобто адаптувати людей з особливими потребами до фізичних та соціальних умов навколишнього середовища.

Психолого-педагогічна рекреація повинна забезпечити психологічний комфорт й зацікавленість людей з вадами повної свободи вибору методів, засобів і форм занять.

При використанні адаптивного фізичного виховання треба керувати принципами індивідуалізації, свідомості й активності, доступності, послідовності, диференційно-інтегральних оптимумів, систематичності, міцності та спеціальними принципами які дадуть можливість цілеспрямовано підвищити інтерес до виконання фізичних вправ, проявити інтерес до занять, відчувати себе повноцінною людиною.