

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

здорового способу життя, а саме головне довести до них усвідомлення і мотивацію до цього. Якщо ми цього зможемо зробити то є надія, що така молодь і після закінчення ЗВО до кінця свого життя буде вести здоровий спосіб життя.

Тому для формування здорового способу життя стараємось вирішувати такі невідкладні питання, використовувати інноваційні технології:

- Вияснити чи має студент знання про здоровий спосіб життя, якщо ні то всіма формами намагаємось цього йому передати;

- Шукаємо нові інноваційні форми, завдяки яким студент може отримати відповідні знання про значення здорового способу життя;

- Робимо, щоб всі джерела і інформація про здоровий спосіб життя були доступними для студентів;

- Враховуємо рівень підготовки студентів і виходячи з цього плануємо всю агітаційну і спортивну роботу;

- Враховуємо об'єктивні і суб'єктивні можливості студентів до можливості ведення здорового способу життя;

- Проводимо різноманітні спортивно-масові заходи з урахуванням фізичних можливостей студентів та їх спортивної підготовки;

- Почали культивувати нові, затребувані студентами види спорту, з масовою пропагандою їх, та висвітленням даних змагань в засобах масової інформації;

- Надаємо пільгові можливості для занять фізичною культурою і спортом.

Формування основ здорового способу життя студентської молоді повинно отримати новий поштовх у підходах до нього, потрібно відійти від застарілих, традиційних форм і шукати нові інноваційні форми, які зможуть запалити молодь до ведення здорового способу життя і переоцінити його значення для його особистого життя.

Список використаних джерел

1. Гусак П.М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія / П.М. Гусак, Н.В. Зимінець, В.С. Петрович; за ред. П.М. Гусака Луцьк : ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009.-252с.

2. Пилипишин О.І. // Науковий вісник Ужгородського національного університету.

Серія: Педагогіка. Соціальна робота-2015-Вип. 35.-с.147-151)

3. Маркова В. Здоровий спосіб життя студентів / В. Маркова М. 1998р. / URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>

ФІТНЕС-ЙОГА – ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Воловик Наталія Іванівна

доцент, кандидат педагогічних наук, Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Підвальна Олена Василівна

старший викладач Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»

Молоді люди частіше відчувають стрес, тиск через високі навчальні вимоги, очікування від батьків та суспільства загалом. Нещодавнє дослідження показало, що психічне здоров'я серед підлітків та молодих людей погіршується протягом останніх трьох десятиліть на основі національного дослідження в Норвегії [14, с. 8]. Стрес погіршує

навчання. Загально відомо, що від того наскільки людина може долати стрес або запобігати йому залежить її емоційна та мотиваційна сфера. Погані навички стрес-менеджменту можуть бути основою проблем з ментальним та фізичним здоров'ям та погіршення благополуччя. У закладах вищої освіти проблеми, пов'язані зі стресом,

тривогою та недостатньою руховою активністю, стають серйозною проблемою громадського здоров'я. Тому так важливо сприяти зменшенню рівня стресу та збільшенню оздоровчої рухової активності молоді в університетських умовах. Багато ментальних практик пропонують здорові та стійкі альтернативи нездоровим для боротьби зі стресом. Одним з найпопулярніших і добре досліджених з них є фітнес-йога, багатокomпонентна цілісна система практик, яка зазвичай включає фізичні пози (вправи), техніки релаксації та практики медитації. Фітнес-йога може бути ефективним засобом для подолання цих проблем. Розуміння та здатність молодого покоління використовувати засоби фітнес-йоги в своєму житті може бути важливим внеском у їх ментальне і фізичне здоров'я та благополуччя, що дасть їм можливість бути успішними в сучасному суспільстві. Включення фітнес-йоги в освітню систему мало б важливий позитивний вплив на майбутнє молоді [1, с. 9; 2, с. 7].

Результати дослідження свідчать про те, що фітнес-йога підвищує рівень обізнаності та навичок і допомагає робити вибір здоровішого способу життя. Заняття йогою в закладах освіти сприяли усвідомленню молодими людьми потреби розслабитися та позитивно вплинули на їх ментальне здоров'я та благополуччя [5, с. 14; 6, с. 6; 8, с. 17]. Крім того, фітнес-йога покращує всі аспекти здоров'я, включаючи ментальне, фізичне, емоційне, соціальне та духовне. Психологічні переваги часто включають підвищення соматичної обізнаності, покращення настрою та суб'єктивного благополуччя. Заняття фітнес-йогою можуть підвищити самосприйняття, самореалізацію та соціальну адаптацію [4, с. 2]. Фізично, фітнес-йога може викликати баланс у вегетативній нервовій системі, активуючи парасимпатичну частину більше, ніж спричинену стресом симпатичну частину.

Цей фізичний ефект може допомогти зменшити стрес та проблеми з ментальним здоров'ям молодого покоління [5, с. 3]. Вміння розслабитися важливе для сучасної людини, в тому числі для молоді, адже модерний спосіб життя змушує більшість людей жити в постійному стресі. Порівняно зі звичайним розслабленням, йоговське стосується не лише фізичного розслаблення. Практика асани, яка передбачає розтягування великих груп м'язів ніг і тулуба, знімає стрес і дає мозку сигнали про те, що людина почувається в безпеці та спокої, що призводить до того, що мозок викликає більше відчуття безпеки під час продовження практики. Результати свідчать, що люди, які пережили травму війни, як правило, сприймали фітнес-йогу як діяльність, яка є корисною для їхнього сну, розслаблення та здатності заспокоїтися [5, с. 13].

Заклади освіти є ідеальним місцем для сприяння формуванню навичок здорового способу життя та поведінки з юного віку. Широке впровадження фітнес-йоги в закладах освіти може мати значні наслідки не лише для здоров'я здобувачів вищої освіти, але й для суспільства в цілому. Тому фітнес-йога може бути важливою для кожного в повсякденному житті для поліпшення фізичного та ментального здоров'я. Практика фітнес-йоги формує у здобувачів вищої освіти серію стратегій і технік, які допоможуть покращити як академічну, так і соціальну сферу [3, с. 3; 10, с. 3].

Одним з найпопулярніших і добре досліджених засобів боротьби зі стресом є фітнес-йога. Заняття фітнес-йогою зменшують стрес і пов'язаний з ним дискомфорт, тим самим знижують застосування нездорових форм поведінки. Застосування занять з фітнес-йоги може бути надійним та ефективним способом зниження рівня стресу в здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Воловик Н. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2024. 163 с.
2. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. Науковий часопис Національного педагогічного універ-

ситету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 166-169.

3. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Застосу-

вання фітнес-йоги для покращення фізичного та ментального здоров'я молоді в закладах освіти // Innovative development of science, technology and education. Proceedings of the 4th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2024. Pp. 271-274.

4. Bhavanani A.B. (2014). Diverse dimensions of Yoga. *Yoga Mimamsa* 46, 3–8. 10.4103/0044-0507.137846

5. Hagen I., Skjelstad S., Nayar U.S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 14, 1083028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028>

6. Hartley J. E. K., & Henderson M. (2018). Mental health promotion for young people - the case for yoga in schools. *Education in the north*, 25(3), 139–147.

7. James-Palmer A., Anderson E.Z., Zucker L., Kofman Y., & Daneault J.F. (2020). Yoga as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents:

A Systematic Review. *Frontiers in pediatrics*, 8, 78. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00078>

8. Khunti K., Boniface S., Norris E., De Oliveira, C.M., & Nicola Shelton (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>

9. Krokstad S., Weiss D.A., Krokstad M.A., Rangul V., Kvaløy K., Ingul J.M., Bjerkeset O., Twenge J., & Sund E.R. (2022). Divergent decennial trends in mental health according to age reveal poorer mental health for young people: repeated cross-sectional population-based surveys from the HUNT Study, Norway. *BMJ open*, 12(5), e057654. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057654>

10. Volovyk N.I, Pidvalna O.V. Fitness-yoga – an effective means of application in physical education of students // Abstracts of I International Scientific and Practical Conference. Bilbao, Spain. 2024. Pp. 260-262.

ПОГЛЯДИ НА ПРОЦЕС НАВЧАННЯ ЗБЕРЕЖЕННЮ ЗДОРОВ'Я ТА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Галай Марія Дмитрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу, Факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова

Матвієнко Михайло Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу, Факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова

Омельчук Олена Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації, Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова

Метою презентації представлених матеріалів є освітлення бачення авторів деяких методичних аспектів збереження здоров'я дітей та студентської молоді в умовах воєнного стану; формуванню умінь та навичок безпечної поведінки та самостійної регуляції власних психофізичних станів.

Дослідження поглядів авторів на процес навчання збереження здоров'я та процес безпечної поведінки дітей та студентської молоді в умовах воєнного стану, оптимізації навчального процесу з врахуванням ситуацій небезпеки та ризику широко представленні у наукових публікаціях. В загальному огляді слід відмітити, що проблеми організації навчального процесу в екстремальних

умовах військового стану розглядалися у роботах науковців М. Матвієнка, Р. Мішаровського, Л. Хоружевої та В. Юнак; підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами, особливості впливу на мотиваційні характеристики занять та організацію оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку були предметом обговорення в публікаціях С.О. Журавльова, В.А. Дідковського, В.С. Кривенди, М.О. Марущака, Я.Ю. Моспан, О.Ю. Качалова, Ю.В. Новицького, Л.В. Муравського, О.Ю. Лусканя [7]. Формування умінь у студентів щодо осмислення засобів фізичної