

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

руху, яке може бути властивим артрозу. Зниження болю та дискомфорту: Деякі техніки масажу, такі як легкі тиск і кругові рухи, можуть допомогти зменшити біль та дискомфорт, пов'язаний з артрозом тазостегнового суглобу.. Психологічний ефект: Масаж може мати позитивний ефект на загальний психологічний стан пацієнта, допомагаючи зняти стрес та покращити настрій.

Таким чином, розширено уявлення про фізкультурно-спортивну реабілітацію для відновлення здоров'я чоловіків із артрозом тазостегнового суглобу у фітнес-центрах. Вказано на те, що програма реабілітації повинна бути індивідуалізованою і врахо-

увати ступінь та характер захворювання, а також фізичну форму та можливості кожного конкретного пацієнта. Ці рекомендації є дуже важливими для безпечної та ефективної фізкультурно-спортивної реабілітації чоловіків з артрозом тазостегнового суглобу у фітнес-центрах. Такий підхід дозволяє пацієнтам з артрозом продовжувати активний спосіб життя, зберігаючи або навіть покращуючи фізичну форму та якість життя. Наголос на індивідуальному підході, а також на уважному контролі та супроводі кваліфікованих фахівців фізкультурно-спортивної реабілітації, допомагає уникнути травм і погіршення стану суглобів.

### Список використаних джерел

1. Шишук В.Д. Теорія і практика реабілітації хворих з ураженнями м'яких тканин і суглобів нижньої кінцівки на етапі консервативного лікування: навчальний посібник / В.Д. Шишук, Б.І. Щербак, А.В. Шишук. Суми: ТОВ ВПП «Фабрика друку», 2014. 96 с.
2. Шуба В.Й. Остеоартроз: рання діагностика та лікування. *Український медичний часопис*. 2016. № 1. URL: <https://www.umj.com.ua/article/93870/osteartroz-rannya-diagnostika-talikuvannya>.
3. Yatsevskiy B.I., Nevedomska Ye.O. Kinesiotherapy is a non-surgical method of restoring the vertebral column. *Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики*: збірник мат. Міжн. наук.-практ. конф., 15 травня 2018 р., м. Київ; за заг. ред. Савченка В.М.; Київ: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. С. 185-188.
4. Alhakami A.M., Davis S., Qasheesh M., Shaphe A., Chahal A. Effects of McKenzie and stabilization exercises in reducing pain intensity and functional disability in individuals with nonspecific chronic low back pain: a systematic review. *Journal of Physical Therapy Science*. 2019. № 31. P. 590–597. DOI: <https://doi.org/10.1589/jpts.31.590>.
5. Balik M.S., Hocaoglu Ç., Erkut A., Güvercin Y., et al. Evaluation of the quality of life and psychiatric symptoms of patients with primary coxarthrosis after total hip arthroplasty. *Acta Chir Orthop Traumatol Cech*. 2017. № 84 (6). P. 436–440.
6. Świtoń A., Wodka-Natkaniec E., Niedźwiedzki Ł., Gaździk T., et al. Activity and Quality of Life after Total Hip Arthroplasty. *Ortopedia, traumatologia, rehabilitacja*. 2017. № 19 (5). P. 441–450.

## ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я»

**Табачний Олег Максимович**

студент 2 курсу магістратури спеціальності Середня освіта «Здоров'я людини», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

**Шеремет Інеса 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

Кожного року стан здоров'я дітей стає все гіршим: спостерігаємо зниження рухової активності, появу відхилень у роботі вну-

трішніх органів, зростання кількості хронічно хворих дітлахів та психічних розладів. Одна з ключових проблем нашої країни – це

безпосередньо проблема формування здорового способу життя та здоров'я цілком серед дітей. На даний момент Україна знаходиться у періоді глибокої демократичної кризи, у силу деяких несприятливих факторів, що характеризується різким падінням рівня народжуваності, підвищеним рівнем смертності, прогресуючим зниженням стану здоров'я населення, насамперед, дітей.

У числі найбільш важливих характеристик лежать показники стану здоров'я дітей, вони показують їхнє положення у суспільстві, а негативні показники з приводу здоров'я є безперечним свідченням соціального неблагополуччя в країні. Учні початкової школи є особливим контингентом в складі населення, їхній стан здоров'я виступає певним «барометром» у соціальному благополуччі і визначає рівень медичного забезпечення періодів дитинства, також виступає передвісником питань щодо змін стану здоров'я населення у подальші роки.

В Україні протягом останніх десяти років стан здоров'я дітей значно погіршився. Протягом кількох останніх років можемо спостерігати періодичне зростання чисельності дітей-інвалідів. Можемо відзначити чітку тенденцію з приводу погіршення психічного та фізичного здоров'я дітей. Лише 9,8% дітлахів можна вважати умовно здоровими. Основні форми психічних дитячих патологій – це, насамперед, неврози, різні види психопатії, наявність девіантної поведінки (сюди можемо включити наркозалежність, прийоми алкоголю, нікотинову залежність тощо). До 70% випускників учнів початкової школи випускаються вже з наявністю відхилень в стані здоров'я.

На сьогодні на Україні, за даними певних досліджень, стан здоров'я даної вікової групи є особливо важливим, адже, за оцінками спеціалістів, приблизно 75 % проблем зі здоров'ям у дорослих – це наслідок умов життя в дитинстві. Здоров'я учнів початкової школи в основному залежить від їх теоретичних набутих знань та навичок (на практиці), що сприяють збереженню здоров'я. Більш за все, наявність серйозних соціальних проблем та проблем охорони свого здоров'я, визначають за допомогою особливостей поведінки і способу

життя, що формується ще у ранньому шкільному періоді [2].

Здоровий спосіб життя пояснює все, що сприяє виконанню навчальної, ігрової, трудової діяльності, громадських і побутових функцій. Основний зміст складають: комплексні оздоровчі заходи (оптимально організований режим дня, систематичні заняття фізичними вправами, раціональне харчування, медикопро-філактичні заходи), спрямовані на збереження, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності молодших школярів, а також заходи спрямовані на профілактику шкідливих звичок. Здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе, значення, для всього людства.

Здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, з природою і самим собою. Здоровий спосіб життя не займає поки перше місце в ієрархії потреб і цінностей людини в нашому суспільстві. Але якщо ми навчимо дітей з самого раннього віку цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я, то можна сподіватися, що майбутнє покоління буде більш здоровим і розвинутим не тільки особистісно, інтелектуально, духовно, а й фізично. Досягнення цієї мети може бути здійснено за допомогою технологій здоров'язберегаючої педагогіки, які розглядаються як сукупність форм і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров'я школярів. У сучасній Україні завдання формування здорового способу життя є дуже складною і важкою проблемою. В умовах загальної кризи духовності і моральних орієнтирів багато людей не впевнені, багато людей не впевнені, чи потрібно їм здоров'я: життя представляється їм без майбутнього, безглуздою і безперспективною [1].

Більшість з них навіть не замислюється, що здорова людина потрібен всюди - в сім'ї, в трудовому колективі, а найголовніше, перед ним відкриті всі можливі кар'єри. І зовсім забувають просту істину, що здоров'я людини залежить на п'ятдесят відсотків від способу її життя і тільки на двадцять - від стану медичного обслуговування. У той же

час, пропаганда та формування здорового способу життя, особливо підрастаючого покоління, користується поки що недостатньою увагою з боку держави. У країні відсутня цілісна загальнонаціональна політика по формуванню здорового способу життя нації, недостатньо розвинена нормативно-правова база, не вироблені єдині підходи до участі в діяльності з пропаганди та формування здорового способу життя населення на всіх поверхах і гілках державної влади.

Саме тому сьогодні так важливо ведення активної соціальної роботи з пропаганди здорового способу життя. Діти і підлітки повинні прагнути і бажати бути здоровими, незалежно від політичних, економічних і соціальнопсихологічних умов, що існують в країні. При проведенні профілактичної соціальної роботи з формування установок на здоровий спосіб життя на чільне місце повинні ставитися цілі формування у дітей, підлітків і молоді навичок особистої

відповідальності за своє здоров'я, розвиток умінь прийняття самостійних і безвідносних від зовнішніх умов рішень. У світі розроблені різні способи, тобто технології досягнення цих цілей. Зарубіжні соціальні технології можна також досить ефективно застосувати і в Україні, правда, за умови їх адаптації до специфіки російських соціокультурних умов. Саме тому питання розробки, апробації та впровадження соціальних технологій по формуванню здорового способу життя дітей, підлітків та молоді сьогодні є одними з найбільш важливих завдань теорії і практики соціальної роботи. В рамках реалізації цих технологій можуть використовуватися такі форми роботи: бесіди, ранки, ігри, змагання, уроки і свята здоров'я. Всі ці заходи сприяють формуванню у дитини знань про здоровий спосіб життя, позиції визнання цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження і зміцнення свого здоров'я [3].

### Список використаних джерел

1. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / Н.П. Наволокова. Х.: Вид. група «Основа», 2009. 176 с.
2. Матвієнко О. Організаційно-педагогічні умови формування ціннісного ставлення до свого здоров'я у дітей молодшого шкільного віку.: нау. пед. жур. Рідна школа. 2013.
3. Челнокова М.С., Зайченко С.А., Шеремет І.В. Особливості формування здоров'я-

збережувальних компетенцій у студентів педагогічних ЗВО // Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління» (м. Київ, 11-14 травня 2021 р.), Зб. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В., Вип. 3., Ч. 1. К.: Алаторн, 2021. с. 89-90.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ В МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

*Тимченко Роман Валерійович*

студент 1 курсу магістратури спеціальності «Здоров'я людини та фізична рекреація»,  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

*Челнокова Марія Сергіївна*

старший викладач кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового осмислення. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медикобіологічними або санітарно-гігієнічними чинниками, то сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне,

системне явище, природа якого зумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Змінити ставлення студента до