

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

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.

Список використаних джерел

1. Бондар Т.С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. – Упоряд. Т.С. Бондар., Х.: Веста, 2009.

2. Ващенко О.М. Здоров'язбережувальні технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи, 2006.

3. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А., Кляпець О.Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації., К.: Міленіум, 2006.

ОБҐРУНТУВАННЯ ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ДЗЮДО» НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

Юзефович Іванна Юрївна

студентка III курсу Спеціальності 014.11 «Середня освіта(фізична культура)» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Масенко Лариса Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ментальному здоров'ю школярів-підлітків загрожує велика кількість стресогенних чинників, починаючи з повномасштабного вторгнення, соціального та інформаційного тиску, закінчуючи навчальним стресом та віковою кризою. Можливість появи негативних психоемоційних реакцій та соматичних розладів зумовлюють підвищення уваги до збереження ментального здоров'я для повноцінної життєдіяльності та успішного навчання учнів.

Дослідження спрямовувалося на вивчення можливостей покращення ментального здоров'я школярів за допомогою впровадження навчального модуля Нової української школи (НУШ) із використанням системи дзюдо.

Мета дослідження полягає в теоретичному вивченні особливостей впливу занять дзюдо на психічне благополуччя школярів та визначенні ефективності дзюдо для покращення їхнього ментального здоров'я.

Очікується, що заняття дзюдо сприятимуть розвитку емоційної стійкості, самоконтролю та соціальних навичок, розвитку когнітивних навичок та збереженню фізич-

ного здоров'я, які є складовими ментального здоров'я учнів.

Наше ментальне здоров'я піддається впливу безлічі факторів, і не всі з них є особистими. Значний вплив здійснюють світові економічні та політичні проблеми, наслідки пандемії та, звісно, воєнні дії. Проте, важливо зауважити, що найбільш незахищеними є підлітки 13-15 років, а не дорослі. Саме вони перебувають у зоні ризику, тому питання про їхнє психічне здоров'я має бути пріоритетним [1, 2].

Аналіз науково-методичної літератури допоміг нам визначити, що складовими ментального здоров'я є здатність керувати своїми емоціями, вміння справлятися зі стресом та розпізнавати емоції інших, здатність розвивати самооцінку та самореалізацію, вміння ставити чіткі цілі, здатність приймати рішення, навички встановлення позитивних стосунків. І стрес є одним з провідних чинників, що руйнують ментальне здоров'я [5,6,7].

Вплив факторів, що зумовлюють психічний та особистісний розвиток підлітка піддається дискусії більше століття. Дослідниця Емілія Гуцало провела потужний аналіз

наукових праць ведучих психологів сучасного періоду та класиків і, врахувавши різні теорії, дійшла висновку, що істотні ознаки проявів та перебігу підліткового періоду обумовлені конкретними соціальними умовами та статусом підлітка у взаємодії з дорослим світом. Біологічні фактори впливають на підлітка опосередковано, через його соціальні взаємини з оточенням [2].

У роботах деяких зарубіжних авторів Vakrilova Becheva et al. (2023), які досліджували вплив рухової активності на ментальне здоров'я підлітків знаходимо підтвердження позитивного впливу спорту на всі органи і системи організму, психіку та особистість дітей і підлітків. Вони стверджують, що у більшості європейських країн зараз є актуальним пошук методики навчання спрямованої на заохочення кожного учня регулярно займатися фізичною активністю [9].

Результатом нашого пошуку було завдання дослідити наскільки дзюдо буде ефективно впливати на складові ментального здоров'я підлітків і допоможе їм справитися з викликами їх особистісної нестабільності. Як бойове мистецтво, дзюдо зосереджується на формуванні самоповаги, поваги до інших, включаючи суперників, і поваги до свого вчителя, вчить звертати увагу на деталі та умінню подавати себе. У свою чергу, це зміцнює емоційне здоров'я. Дзюдо, як і багато інших бойових мистецтв, дає дітям вихід для їхньої безмежної енергії, а також перешкоджає агресивній поведінці, культивуючи правило заборони використання техніки дзюдо поза межами залу [8]. Після

початку занять дзюдо концентрація у дітей експотенційно зростає, тому що в процесі заняття їм необхідно слідувати дуже детальним і конкретним інструкціям своїх учителів у поєднанні з глибокою зосередженістю на своїх техніках рухів [4,11].

Науковці Ludyga et al. (2020), провівши метааналіз багатьох наукових досліджень здорової популяції, виявили більш виражені поліпшення в когнітивних доменах після застосування фізичних вправ, які вимагають координації тіла. Бойові мистецтва, зокрема дзюдо, характеризуються такими вимогами через те, що включають багато методик та технічних дій складнокоординаційного характеру та пов'язаних з ними рухових навичок [9].

Дослідження Матійчука (2008) показує, що робота в парах у здобувачів вищої освіти, зокрема в дзюдо, підвищує рівень рухової активності та комунікативні здібності [3].

Теоретичний аналіз наукових досліджень дає підстави стверджувати, що серед різноманітних видів спорту дзюдо відзначається не лише як ефективна фізична активність, а й система цінностей, що сприяє гармонійному розвитку особистості і є безпечнішою у порівнянні з іншими бойовими мистецтвами. Очікується, що застосування модулю дзюдо на заняттях з фізичної культури сприятиме формуванню емоційної стійкості, зниженню рівня стресу та покращенню окремих показників фізичного стану, що комплексно відображають ментальне здоров'я учнів.

Список використаних джерел

1. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навч. посіб. К. : Центр учб. літ., 2012. 424 с.

2. Гуцало Е. Психологія вікового розвитку особистості. Навчально-методичний посібник. Кіровоград : Імекс ЛТД, 2010. 216 с.

3. Матійчук І. Заняття дзюдо як фактор оптимізації рухової активності і комунікативних здібностей студентів. *Вісник Прикарпатського національного університету. Фізична культура*. 2008. № 9. С. 94–97.

4. Масенко Л., Мельниченко О. Вплив занять японськими бойовими мистецтвами на психологічний стан та властивості нервової

системи дітей. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку* : матеріали XVI Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ / ред.: Є. Романенка, І. Жукової. Київ, 2021. С. 178–173.

5. Павлик Н.В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). С. 34–59.

6. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. / Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. - Київ : [Б. в.], 2018. - 156 с.

7. Терещенко Л.А., Петровська Т.В. Психологічний підхід до визначення поняття

«психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Том VI. Психологія обдарованості. Вип. 15. С. 340–348.

8. Harwood A., Lavidor M., Rassovsky Y. Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior*. 2017. No. 34. P. 96–101.

9. Systematic review and meta-analysis investigating moderators of long-term effects of

exercise on cognition in healthy individuals / S. Ludyga et al. *Nature Human Behaviour*. 2020. Vol. 4, no. 6. P. 603–612. URL: <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0851-8>

10. The benefits of sports for the physical and mental health of adolescents / M. S. Vakrilova Becheva et al. *Pharmacia*. 2023. No. 70(3). P. 751–756.

11. Yasar O. M., Turğut M. Mental toughness of elite judo athletes. *Acta Medica Mediterranea*. 2020. No. 36. P. 995–998.

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Ястребова Ольга Станіславівна

асистентка Івано-Франківського національного медичного університету

Вступ. Інформаційні технології (ІТ) стали невід'ємною складовою сучасного життя, змінюючи спосіб, яким ми взаємо-діємо, працюємо та навчаємося. Однак, разом з безліччю переваг, які вони принесли, інформаційні технології також викликали серйозні побічні наслідки, особливо серед студентської молоді. Питання про вплив цих технологій на психологічне та фізичне здоров'я студентів є актуальним і потребує комплексного дослідження [1, с.14].

Завдяки швидкому розвитку ІТ, студенти тепер мають необмежений доступ до інформації та можливість взаємодіяти з іншими без значних географічних і часових обмежень. Однак ця безперервна доступність може призвести до негативних наслідків для їх здоров'я. Від депресії, стресу до проблем з організацією часу та сном — вплив інформаційних технологій на студентське життя різноманітний і має вагомий ефект на загальний стан студентів.

Метою цього дослідження є вивчення та аналіз впливу інформаційних технологій на психологічне та фізичне здоров'я студентів. Проаналізувавши як негативні, так і позитивні аспекти використання ІТ у їхньому житті, можна зробити пропозиції щодо оптимізації цього впливу для забезпечення здорового та гармонійного способу життя здобувачів вищої освіти. В результаті дослідження ми сподіваємося краще зрозуміти

виклики та можливості, пов'язані з використанням інформаційних технологій студентами, та визначити напрямки подальших досліджень у цій сфері.

Вплив інформаційних технологій на психологічне здоров'я студентів

Зміни в психічному та емоційному стані. Інформаційні технології, такі як соціальні мережі, онлайн-ігри та безліч інших інтернет-ресурсів, можуть значно впливати на психічний та емоційний стан студентів. З одного боку, доступ до цієї інформації може забезпечити зручність, розваги та підтримку. Однак, з іншого боку, він також може призвести до стресу, тривоги та навіть депресії через надмірне використання, порівняння себе з іншими та страх відсутності уваги [2, с. 12].

Студенти можуть почувати себе перевантаженими та навіть відчувати втому від постійного потоку інформації, яка їх оточує. Надмірне використання інформаційних технологій може також призвести до порушення сну, що в свою чергу впливає на психологічний та емоційний стан молодих людей.

Вплив соціальних мереж на самопочуття та стосунки. Соціальні мережі стали не тільки засобом спілкування, але й платформою для демонстрації власного життя та створення свого ідеального образу. Для сту-