

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

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

культури та їх впливу на фізичний і психічний стан людини як регуляторів емоційних станів та тренувальних процесів щодо протистояння стресовим умовам присвячена публікація Р.М. Мішаровського, М.Д. Галай і М.І. Матвієнка [6].

Актуальним напрямком навчальної підготовки дітей та молоді до збереження здоров'я, формування умінь передбачати у невідомих, потенційно ризикованих умовах патерни безпечної поведінки є організація туристичної діяльності. Особливості використання засобів фізичної рекреації, спортивного тренування, погляди на техніку безпеки в умовах туристичної діяльності презентовано в роботах М.І. Галай, Т.М. Крик, М.І. Матвієнка, Р.М. Мішаровського, О.В. Омельчук (2021). Створення патернів як зразків, шаблонів, моделей алгоритмів поведінки у протистоянні ситуаціям небезпеки і ризику успішно реалізуються в процесі формування умінь та навичок домедичної допомоги. Такі аспекти розкриті у публікаціях В.Зборовської, М.Борисюка, О.Дітківської; В.Дідковського, М.Матвієнка (2023). Формування у свідомості тих хто навчається, алгоритмів як чітких, покрокових рекомендацій до дій в ситуаціях небезпеки та ризику є початковим етапом навчальної підготовки. Саме створення патерну як образу бачення високо-рівневого опису рішень, реалізація яких може відрізнитись в різних ситуаціях (творче сприйняття алгоритму дій) має бути прикладним і ефективним результатом такого навчального процесу. Бачення вирішення таких формуючих чинників через військово-патріотичні ігри розкривається у публікації М.Д. Галай, О.С. Дітківської, Т.М. Крик, М.І. Матвієнка (2023).

Фахівці вказують, що «Належний рівень культури здоров'я, який сформований у студентському віці ланцюжковим ефектом має передаватись зваженими педагогічними технологіями від вчителя до учня. Це є

фундаментальною основою необхідності фахової підготовки майбутніх педагогів у цьому напрямку» [6]. Рівень знань основ здорового способу життя кожним вчителем будь-якого предмету викладання, сформованість його умінь використовувати ці принципи та методи у власному житті та умінь їх формувати у учнів власною педагогічною діяльністю є одним з ключових освітніх завдань. «Адже висококваліфікований вчитель – це гарант подання першого сигналу батькам та медикам про деструктивні процеси у фізичному розвитку дитини. Вчитель має стати головним учасником корекційного впливу (в частинах попередження, профілактики) неналежного фізичного розвитку кожного учня» [6].

Висновки. Таким чином, висвітлення поглядів авторів педагогічних досліджень на збереження здоров'я та безпечної поведінки дітей та студентської молоді в умовах воєнного стану; методичних особливостей регулювання психоемоційних станів тих, хто навчається засобами психофізичного тренування; поглядів на особливості створення рекомендацій з техніки безпеки рухової діяльності; вивчення аспектів домедичної допомоги було представлено як предмет обговорення багатьох наукових публікацій найближчих років.

В нашому баченні такі напрямки навчальної підготовки в освоєнні знань, формуванні умінь та навичок збереження здоров'я та безпечної поведінки є найбільш актуальними в сучасних умовах.

Як зазначають автори науково-педагогічної літератури, «формування у суб'єкта навчально-виховного процесу – майбутнього фахівця дбайливого ставлення до власного здоров'я, стійкої потреби до рухової активності, звички та навичок самостійного використання засобів фізичної культури в повсякденному житті й професійній діяльності – є пріоритетним напрямом удосконалення системи навчання у вищій школі» [4, с. 22].

### Список використаних джерел

1. Журавльов С.О., Кривенда В.С., Галай М.Д., Матвієнка М.І. (2023) Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я

особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic

realities»,. С. 570 – 576. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>

3. Марущак М.О., Матвієнко М.І., Моспан Я.Ю. (2023) Деякі аспекти підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами та організації оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки» № 28 (червень, 2023) : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations», С. 336 – 341. DOI 10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54*

4. Матвієнко М.І. (2017) *Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів* : Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. – К., 2017. 233 с.

5. Матвієнко М.І., Качалов О.Ю., Новицький Ю.В. (2023) Фізичне виховання у закладах вищої освіти в контексті бачення рухових технологій формування культури здоров'я особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 6 (166) 2023, С. 100 – 103. DOI 10.31392/NPUnc.series-15.2023.6(166).21.*

6. Мішаровський Р.М., Галай М.Д., Матвієнко М.І. (2023) Погляди на особливості

створення навчальних матеріалів для освоєння студентами педагогічних спеціальностей дисципліни «Культура здоров'я особистості» в частині «Рухові технології» *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Випуск 3К (162) 23. С.281 – 286. DOI 10.31392/NPUnc.series15.2023.3K(162).*

7. Мішаровський Р.М., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2024) Формування умінь використання методів психофізичного тренування як ключове завдання підготовки майбутніх педагогів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. – Випуск 3К (176) 24. – С. 334 – 338. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67)*

8. Мішаровський Р.М., Матвієнко М.І., Хоружева Л.Є. & Юнак В.Г. (2023) Особливості викладання студентам навчальних дисциплін в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки» № 24 (лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», С. 566 – 570. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023>*

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

*Ганчева Крістіна Миколаївна*

викладач Ізмаїльського державного гуманітарного університету

У сучасному світі, коли проблеми, пов'язані зі здоров'ям та способом життя, стають все більш актуальними, роль фахівців з фізичного виховання та спорту стає надзвичайно важливою. Вони не просто надають знання та навички у сфері фізичного розвитку, але й мають унікальну можливість формувати здоров'язбережувальну компетентність серед своїх учнів. Проблема полягає в тому, що сучасне суспільство часто віддає перевагу сидячому способу життя та занепаду фізичної активності [1, 44]. Це призводить до низки проблем зі здоров'ям, включаючи ожиріння, серцево-судинні захворювання, депресію та інші. Відповідно, необхідність формування здоров'язбережувальної компе-

тентності у фахівців з фізичного виховання та спорту стає нагальною.

Ця проблема вимагає комплексного підходу, в якому ігрові технології відіграють важливу роль. Ігри можуть стати потужним засобом мотивації для зайняття фізичною активністю, сприяти формуванню здорового способу життя та виховувати в учнів навички збереження здоров'я [1, 47]. Розуміння та вирішення цієї проблеми стають важливими завданнями сучасної освіти та науки у галузі фізичного виховання та спорту. Використання ігрових технологій може стати ключовим елементом у цьому процесі, сприяючи формуванню здорових та активних громадян у майбутньому.