

## ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

*Мірошник В.І.*

*студент 3 курсу*

*спеціальності 014.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)*

*Національний університет «Чернігівський колегіум»*

*імені Т.Г.Шевченка*

Здоров'я – це суспільна цінність, яка має бути забезпечена системою наукових і практичних заходів збереження і зміцнення, діяльністю структур, що їх реалізують, та усвідомленою турботою кожного члена суспільства про особисте і громадське здоров'я. Вказані якості та особливості здоров'язберезувальної поведінки виховуються як у родині, так і під час навчання, оскільки освіта є цілеспрямованою пізнавальною діяльністю людей з опанування та розвитку компетенцій або щодо їх вдосконалення. Спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей; людська діяльність зі збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє здійсненню людиною своїх функцій через посередництво діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту – так визначається здоровий спосіб життя [2, 3].

Поняття “здоров'язберігаючі технології” включає в себе всі напрями діяльності закладу освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [1, 4].

Здоров'язберігаючі технології поділяються на три групи:

- організаційно-педагогічні (визначення структури навчального процесу, яка запобігає станам перевтомлення, гіподинамії, тощо);
- психолого-педагогічні (робота вчителя на уроці);
- навчально-виховні (формування культури здоров'я, здорового способу життя, профілактика шкідливих звичок, робота з батьками учнів та виховні заходи) [5].

Індивідуальне здоров'язбереження передбачає врівноважений стан, відсутність хворобливих змін та включає в себе певні складові:

- фізичне здоров'я – функціонування всіх систем організму;
- психічне здоров'я – спокій, комфорт та адекватна поведінка;
- моральне здоров'я – комплекс моральних цінностей та установок людини;
- соціальне здоров'я – соціальне благополуччя.

Вплив на формування індивідуального здоров'язбереження та здорового способу життя учнів створює безпосередньо загальноосвітній заклад, а саме: комфортні умови в приміщеннях, психологічна підтримка учнів протягом всього навчального процесу, активне та цікаве учнівське життя, розвиток творчих здібностей учнів, індивідуальні бесіди, формування світогляду учнів [1].

Проведення фізкультхвилинок. Оздоровчі хвилинки під час занять повинні в себе включати фізичні вправи для постави, вправи для очей, рук, шиї та ніг. Однією з умов проведення фізкультхвилинок є позитивний емоційний фон (музичний супровід, вірші, ігрові паузи). Саме таке вмiле поєднання фізичної та розумової діяльності перешкоджає втомленості учнів та допомагає активізувати інтерес до засвоєння нових знань.

Заняття на свіжому повітрі. Досить корисним для зміцнення здоров'я дітей буде проведення деяких уроків на свіжому повітрі. Це зміцнює організм, нормалізує нервову систему, укріплює пам'ять та увагу, зменшує ризик стресів та депресій.

Позаурочний час. Дуже важливо організувати певні змагання, конкурси та ігри після уроків. Це допомагає дітям зміцнити фізичне та духовне здоров'я, навчитись працювати в команді та соціалізуватись [1].

Робота з батьками та виховні заходи – невід'ємна складова формування індивідуального здоров'язбереження. Залучення батьків допомагає сформувати складову здорового способу життя. Здоров'язберігаючі технології навчають дітей цінувати, укріплювати та зберігати своє здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя.

Вплив на формування індивідуального здоров'язбереження та здорового способу життя учнів створює безпосередньо заклад освіти. Тому педагогічний колектив повинен мотивувати дітей на здоровий спосіб життя, турботу про своє здоров'я. Обов'язковою умовою ефективного використання здоров'язберігаючих технологій є їх позитивне емоційне забарвлення. Радість навчання, як і радість будь-яких вправ і праці, робить дитину здоровішою.

Список використаних джерел

1. Здоров'язберігаючі технології в початковій школі. [Електронний ресурс]. <https://naurok.com.ua/zdorov-yazberigayuchi-tehnologi-v-pochatkoviy-shkoli-formuvannya-zdorov-yazberezhuvalno-kompetentnosti-uchniv-pochatkovih-klasiv-65546.html>
2. Мехед О. Б. Біологічні основи здорового способу життя та індивідуального здоров'язбереження учасників освітнього процесу. *Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження* : теорія і практика в освітніх процесах. Монографія [наук. ред.: Воскобойнікова Г.Л.]. У 2-х т. Т. І. Київ: КиМУ, 2021. С. 174-184
3. Мішустіна В. С., Мехед О. Б. Роль інформаційно-комунікаційних технологій у мотивації молоді до здорового способу життя. *Актуальні проблеми освіти XXI століття* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної студентської інтернет-конференції (14 травня 2021 року) : збірник тез. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. С. 55-60
4. Мехед О. Б., Тюпіна Н. В., Третяк О. П. Підготовка учителів біології та основ здоров'я до створення здоров'язбережувального освітнього середовища. *Проблеми і перспективи розвитку природничих наук у контексті модернізації середньої та вищої школи* : збірник матеріалів II всеукраїнської науково-методичної Інтернет-конференції. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2020. С. 171-173
5. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. *Народна освіта*. Наукове електронне видання. URL: [http://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page\\_id=2513](http://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513)

## **ФЛОРБОЛ У ФІЗИЧНІЙ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Митчик О.П., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради*

Сучасні умови розвитку суспільства в умовах воєнного стану в Україні висувають особливі вимоги до студентської молоді. Як зазначено у Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року у нашій державі сьогодні вкрай необхідні громадяни з високим рівнем освіченості, самосвідомості, культури й здоров'я, які б продуктивно та ефективно працювали в будь-якій галузі соціальної практики.

У нинішніх умовах життя спостерігається стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Зростає кількість серцево-судинних захворювань, погіршуються функціональні резерви організму, знижується рівень фізичної підготовленості. Науковці визначили, що за останні роки спостерігається збільшення контингенту, що відноситься до спеціальних медичних груп на початку навчання у ВНЗ та їх поповнення до останнього року викладання фізичного виховання. Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців [1; 5].

Аналіз наукової літератури з фізичного виховання студентів закладу вищої освіти вказує на необхідність урізноманітнення рухової активності студента впроваджуючи сучасні засоби фізичного виховання, яке вдосконалив їх фізичну підготовку, покращить фізичне здоров'я та підвищить інтерес молоді до занять фізичного виховання [1; 2; 3]. Останнім часом велику популярність має спортивна гра у флорбол. Але питання