

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

---

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ  
ЧАСТИНА 1



НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

2021 р.

УДК 613-053.2:37]:005.745(072)

Матеріали третього міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 3. – Ч. 1. – К.: Алатон, 2021. – 249 с.

### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Андрущенко Віктор Петрович** – ректор Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, академік НАПН України, член-кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

**Вербицький Володимир Валентинович** – директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор

**Олефіренко Тарас Олексійович** – декан факультету педагогіки та психології НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, професор.

**Страшко Станіслав Васильович** – завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-07-5

a/2020/21.12/bazovyy%20komponent%20doshkillya.pdf (дата звернення 20.04.2021).

2. Левінець Н. В. Моделювання здоров'язбереігаючого середовища дошкільного навчального закладу: сучасні підходи (електронний ресурс): Режим доступу: <https://ird.npu.edu.ua/files/levinesc.pdf>

3. Левінець Н. В. Зростаємо здоровими: зошит із формування здоров'язбережувальної компетенції у дітей старшого дошкільного віку /

Н.В. Левінець, С.Г. Долгаль, Н.А. Красікова. Київ: Генеза, 2021. 32 с.+ 1 дод. (16 с.)

4. Пісоцький О. П., Пісоцька Л. М. Середовище розвитку різновікової групи / Психолого-педагогічні науки. 2019. № 3. С.74-80.

5. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища в закладах дошкільної освіти. Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки. №82 (1). С.68-75.

## ОЗДОРОВЧІ ЗАСОБИ УКРАЇНСЬКОЇ БОЙОВОЇ КУЛЬТУРИ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

*Литвиненко Андрій Миколайович*

Харківський національний університет радіоелектроніки, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та спорту

Сучасний світ швидко змінюється. Зникають одні напрямки діяльності, водночас виникають нові, стрімко зростає ритм і темп життя, що викликає перевантаження фізіологічних систем людського організму. Особливо в цьому сенсі страждає нервова система, яка вимушена стикатися з потужним і з кожним роком зростаючим інформаційним потоком. Тривало діюча необхідність оперативного структурування, аналізу, відокремлення цінної інформації та синтез ефективних стратегій, все частіше викликає потужні стреси та негативні психофізичні реакції. Стресові фактори приводять до соматичних і психофізичних порушень та зниження фізичної і розумової працездатності. Студентська молодь є одна з найбільш активних соціальних груп і найбільшою мірою піддається впливу некомпенсованих стресових факторів.

Для зміцнення здоров'я студентів в Харківському національному університеті радіоелектроніки широко застосовуються перевірені часом оздоровчі та тренувальні засоби українських національних видів єдиноборств зокрема – хортингу. Хортинг це визнаний державою сучасний національний спорт, який засновано на славетних бойових традиціях Запорізьких козаків. Бойові навички козаків та засоби лікування і профілактики захворювань, ефективність яких підтверджена спеціальними науковими дослідженнями складають основу хортингу.

Вивчення української бойової культури відбувається на кафедрі фізичного виховання та спорту Харківського національного університету радіоелектроніки системно: в навчальному процесі під час курсу з фізичного виховання, в роботі спортивних секцій з хортингу та в поза навчальний час. Науково-методичною групою, складеною з провідних викладачів кафедри, розроблені плани та програми навчання студентів з різним рівнем підготовленості. На регулярній основі проводяться семінари для викладачів, студентів та майбутніх абітурієнтів. Основними складовими арсеналу збільшення «кількості здоров'я» хортингу є спеціальні фізичні вправи спрямовані на зміцнення фізіологічних систем організму, психофізичні вправи та застосування природних факторів. Комплексне застосування оздоровчих методик хортингу сприяє профілактиці захворювань, зростанню адаптаційного потенціалу функціональних систем організму, покращенню показників фізичної та розумової працездатності. Необхідно зазначити, що застосування оздоровчих засобів позитивно сприймається студентською молоддю. З кожним навчальним роком збільшується кількість студентів, які обирають для свого фізичного вдосконалення хортинг, а спортивні змагання та показові виступи спортсменів-хортингістів викликають жвавий інтерес майбутніх абітурієнтів. Системні наукові дослідження

проведені групою викладачів кафедри фізичного виховання та спорту показують високу ефективність методик оздоровлення української бойової культури. Для забезпечення самостійної роботи студентів розроблено та видається значний за обсягом, науково обґрунтований методичний матеріал: навчальні посібники, методичні вказівки,

навчальні відеоролики, словники, тощо. Планується видання підручника, в якому буде науково обґрунтовано та узагальнено досвід оздоровлення різних верст населення, та надані перевірені на кафедрі фізичного виховання та спорту методики корекції фізичного та психологічного стану школярів різного віку та студентів

### Список використаних джерел

1. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт». – 2019. – Вип. 10 (118). - 2019. – С. 49-56.

2. Єрьоменко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрьоменко – К. : А.В. Полівода., 2014. – 1064 с.

3. Литвиненко А.М. Общая теория единоборств / А.М. Литвиненко // Сб. Спортивные единоборства: теория, практика и перспективы развития. – Х.: 2004. – С. 39 – 41.

4. Литвиненко А.М. Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих єдиноборців в хортингу / А.М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наукових праць. – К.: Палівода А.В. 2015. – Вип. 3. С. 205-210.

## ДО ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Лігутіна Валентина Федорівна*

ДВНЗ «Харківський коледж будівництва, архітектури та дизайну», викладач

На виконання вимог Конституції України [с.49], Законів «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту» та інших державних програм щодо проблем збереження здоров'я молоді України у Харківському коледжі будівництва, архітектури та дизайну проводиться послідовна просвітницько-виховна робота зі студентською молоддю з підготовки до дорослого життя.

Статистика свідчить, що серед студентів вишів України біля 70% мають хронічні захворювання. Українського суспільства глибоко торкнулись проблеми юнацького суїциду («групи смерті» та інші суїцидальні групи в соціальних мережах), торгівлі жінками, зниження моральних цінностей жінки-матері, підліткової вагітності. За останні роки вдвічі збільшилась кількість абортів серед неповнолітніх.

З метою формування соціального, духовного і фізичного здоров'я, поліпшення становища жінок та сприяння гендерної рівності у суспільстві, формування правильного ставлення до сім'ї та родинно-побутових відносин особливу увагу ми повинні приділяти вихованню дівчат – майбутніх матерів, берегинь своїх родин і великої родини – нашої держави.

Основна роль у формуванні здорового способу життя, позитивного ставлення до власного здоров'я належить, без сумніву, батькам і вихователям, викладачам предмету «Основи медичних знань», який вивчають в основному дівчата і який я викладаю. Кожного року це 75-80 дівчат перших курсів.

Дівчат хвилює широке коло питань з проблем здоров'я, сексології і вони готові сприймати необхідну інформацію від авторитетних і довірених осіб. Раніше старшокласники вивчали курс «Етика і