

Момот О. О., Новік С. М., Шостак Є. Ю.

ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

Новчально-методичний посібник



Полтава – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

Момот О. О., Новік С. М., Шостак Є. Ю.

**ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я**

Навчально-методичний посібник

Полтава – 2022

УДК 37.015.31:613(075.8)

М 74

*Рекомендовано до друку Вченою радою Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка
(протокол № 11 від 24.03.2022 р.)*

Укладачі:

Момот Олена Олегівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Новік Сергій Миколайович – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Шостак Євгенія Юрївна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Рецензенти:

Дяченко-Богун Марина Миколаївна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Жамардій Валерій Олександрович – доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії з спортивною медициною та фізичною реабілітацією Української медичної стоматологічної академії.

Момот О. О.

М 74 **Технологія формування культури здоров'я** : навч.-метод. посіб. / уклад. : О. О. Момот, С. М. Новік, Є. Ю. Шостак ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. – Полтава : Сімон, 2022. – 106 с.

У навчально-методичному посібнику представлено технологію формування культури здоров'я сучасної молоді, складається з чотирьох складових, мета яких зміцнення та відтворення здоров'я учасників освітнього процесу. Даний навчально-методичний посібник рекомендовано здобувачам другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт, викладачам закладів вищої освіти, учням та вчителям закладів середньої освіти, методистам, широкому колу читачів, які цікавляться здоров'язбереженням.

Навчально-методичний посібник розроблено в межах науково-дослідної роботи кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін: «Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі» (тема має державний реєстраційний номер 0121U114139).

УДК 37.015.31:613(075.8)

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022

© Момот О.О., Новік С.М., Шостак Є.Ю., 2022

© Сімон, 2022

ПЕРЕДМОВА

Сьогодні значне число педагогічних колективів переорієнтовує організацію освітнього процесу на формування гармонійно розвиненої особистості, становлення її фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, формування культури здоров'я й потреби в здоров'язбережувальні. Для багатьох навчальних закладів оздоровлення починається із впровадження здоров'язбережувальної педагогіки. Створюються різні моделі шкіл сприяння здоров'ю, які забезпечують необхідні умови для успішного впровадження інноваційних педагогічних технологій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я молоді. З-поміж інноваційних педагогічних технологій останнім часом виокремилася нова група – здоров'язбережувальні технології.

Проблема впровадження здоров'язбережувальних технологій широко представлена у працях сучасних українських та зарубіжних учених. Так, Т. Андрющенко [2], В. Бойченко [7], І. Братищенко [10], О. Ващенко [14], С. Гаркуша [20; 21], Ю. Драгнев [28], О. Дурманенко [29], І. Насадюк [62], В. Оржеховська [68], В. Петров [69], С. Соловей [81], В. Ткаченко [88], В. Троценко [89] та інші досліджували поняття й класифікацію здоров'язбережувальних технологій.

Поняття «технологія» в педагогіку прийшло з виробництва й означає сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів та їхню послідовність; тобто це своєрідна майстерність людини. Технологія (у перекладі з грецької мови *techne* – мистецтво, ремесло; *logos* – вчення,

поняття) виникла в зв'язку з технічним прогресом та є сукупністю знань про способи й засоби обробки матеріалів [35, с. 9].

Технологія виховання – строго обґрунтована система педагогічних засобів, форм, методів, їхня етапність, націленість на вирішення конкретного виховного завдання. Кожне завдання має адекватну технологію виховання. Зміна завдання веде до зміни технології [54, с. 494].

У кінці 70-их років минулого століття зросла увага до педагогічної технології і в Україні. Однак і до сьогодні науковці не виробили єдиного підходу до поняття «педагогічна технологія». У науковій літературі зустрічаємо понад 300 дефініцій, в основі яких – авторські уявлення про структуру та складові освітнього технологічного процесу. Але всі автори єдині у визначенні мети педагогічної технології – підвищити ефективність навчально-виховного процесу і гарантувати досягнення учнями запланованих результатів навчання [35].

За В. Беспалько, педагогічна технологія – сукупність психолого-педагогічних установок, які визначають спеціальний набір і компонування форм, методів, способів, прийомів навчання, допоміжних засобів; вона – організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу [4]. Н. Мойсенюк термін «педагогічна технологія» трактує як науково обґрунтовану систему, що гарантує досягнення певної навчальної цілі шляхом неухильного виконання послідовної взаємодії учителя й учнів [54, с. 645].

Будь-яка технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності. Однак, необхідне розуміння, що нова якість освіти, яка забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого освітнього процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей та молоді і буде спрямований на

збереження, зміцнення та формування здоров'я учасників процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті й вихованні на основі здоров'язбережування.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» концентрує в собі всі напрями діяльності закладу освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я молоді. Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання та виховання особистості в закладі освіти (О. Дурманенко) [29];

- оптимальну організацію освітнього процесу закладу освіти (В. Бойченко, С. Соловей, В. Демчик) [7; 81];

- повноцінний та раціонально організований руховий режим молоді (І. Насадюк, В. Троценко) [62; 89].

Слід зазначити, що впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних здоров'язбережувальних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності (Т. Бойченко) [8].

О. Ващенко, С. Свириденко класифікує чинні здоров'язбережувальні технології за такими типами [14]:

- *здоров'язбережувальні* – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання і праці та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу;

- *оздоровчі* – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- *технології навчання здоров'ю* – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями,

вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

– *виховання культури здоров'я* – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Аналіз класифікацій чинних технологій дав можливість з'ясувати, що технологія формування культури здоров'я – складне динамічне явище, взаємодія учасників освітнього процесу, комплекс засобів, форм, методів, їхня етапність, спрямоване на вирішення завдання збереження і зміцнення здоров'я.

Технологія формування культури здоров'я складається з чотирьох складових, мета яких зміцнення та відтворення здоров'я учасників освітнього процесу (**рис. 1**).

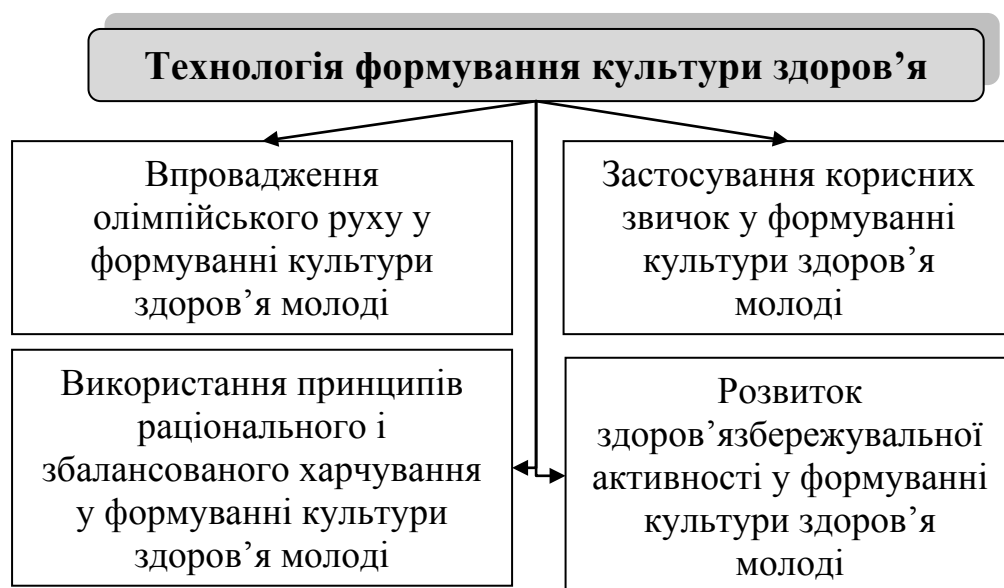


Рис. 1. Технологія формування культури здоров'я

Мета технології формування культури здоров'я – формувати здоров'язбережувальні знання, вміння і навички молодого покоління, використання їх у всіх сферах життєдіяльності.

Завдання:

1. Створення умов здоров'язбережувального середовища в закладі освіти.

2. Мотивація молоді до здоров'язбережування.

3. Формування свідомого ставлення до збереження і зміцнення здоров'я засобами технології;

4. Засвоєння здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок як важливу й невід'ємну складову збереження та зміцнення здоров'я.

5. Зацікавлення до регулярних занять здоров'язбережувальною активністю.

6. Перетворення здоров'язбережування на найважливішу життєву ціннісну установку молодого покоління.

Так, Н. Гуріненко, О. Рибалко з'ясували, що здоров'язбережувальні технології реалізуються через такі напрями освітньо-виховної діяльності [80]:

– організацію освітнього процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм молодої людини;

– розробку й реалізацію навчальних програм із формування здоров'язбережувальної поведінки;

– корекцію порушень фізичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих і медичних заходів;

– моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку особистостей;

– створення умов для зміцнення здоров'я та їхнього всебічного й гармонійного розвитку;

– функціонування служби психологічної допомоги щодо подолання стресів, тривожності;

– формування доброзичливих і справедливих стосунків у колективі;

– контроль за станом санітарно-гігієнічних норм організації освітнього процесу;

– нормування навчального навантаження й профілактики стомлюваності;

– дотримання правил раціонального харчування.

Структурні компоненти як основні характеристики складових технології формування культури здоров'я є форми й методи, як засоби впливу на молодь, які пов'язані логічним зв'язком між собою і взаємно доповнюють одна одну.

Основними формами є аудиторні та позааудиторні заняття: лекції, практичні заняття, уроки, консультації, тренінги, дискусії, олімпійські уроки, а також фізкультурно-спортивна діяльність, олімпійський день, методичні семінари, конференції, зустрічі, спортивні змагання, заняття у спортивних секціях, олімпійські вікторини, олімпійські тижні тощо.

До методів відносимо словесні, наочні та практичні методи навчання, які виконують освітню, формувальну й розвивальну функцію.

Ефективність технології формування культури здоров'я залежить безпосередньо від педагогічної взаємодії наставника і вихованця, що створює ситуацію взаємодовіри, високу активність у процесі виховання.

Процес упровадження технології проходить такі етапи:

1. Мотиваційний етап – ґрунтується на виробленні зацікавленості вихованців до змісту та процесу формування культури здоров'я засобами здоров'язбережувальної, фізкультурно-спортивної, олімпійської діяльності.

2. Етап засвоєння здоров'язбережувального матеріалу – передбачає опанування молоддю теоретичного і практичного матеріалу та можливість оперувати ним у різних умовах.

3. Етап вироблення здоров'язбережувальних умінь та навичок у поведінці молодого покоління – полягає у формуванні поведінки у всіх сферах життєдіяльності.

ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Олімпійський рух – громадський рух, що базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури і спорту [31; 92]; впливає на формування освітніх, соціальних, культурних, економічних і політичних цінностей та тенденцій в суспільстві, заохочує населення України до участі у фізкультурно-спортивній діяльності з метою збереження здоров'я, в якості розваги, справедливої гри, для посилення співробітництва, можливості вчитися, працювати у колективі, виховання поваги до людей [45, с. 33].

Основними компонентами складової технології формування культури здоров'я є:

– *інформаційний*, поєднує комплекс знань про олімпізм, Олімпійський рух та Олімпійські ігри як важливі соціальні явища, які заохочують молодь до здоров'язбережування, прагнення досконалості, створення гармонії тіла, розуму і волі, прояву поваги та гідності, чесності і дружби, розширює зону усвідомлених дій по активізації мотивів. Відображає спрямованість олімпійських знань на розвиток соціального, психічного, духовного та фізичного здоров'я молодого покоління.

– *мотиваційний*, спрямований на формування мотивації та ціннісних орієнтацій на задоволення соціальних, особистісно-значущих потреб на основі ідей олімпізму.

В Україні існує чимало молодіжних громадських організацій і об'єднань як рушійної сили, потенціалу,

середовища для розробки та реалізації проєктів виховання особистості, діяльність яких спрямована на активне залучення молоді до різних форм самореалізації, творчості, у тому числі і створення здоров'язберезувального середовища у закладі освіти. Приклади олімпійських громадських організацій (**рис. 2**).

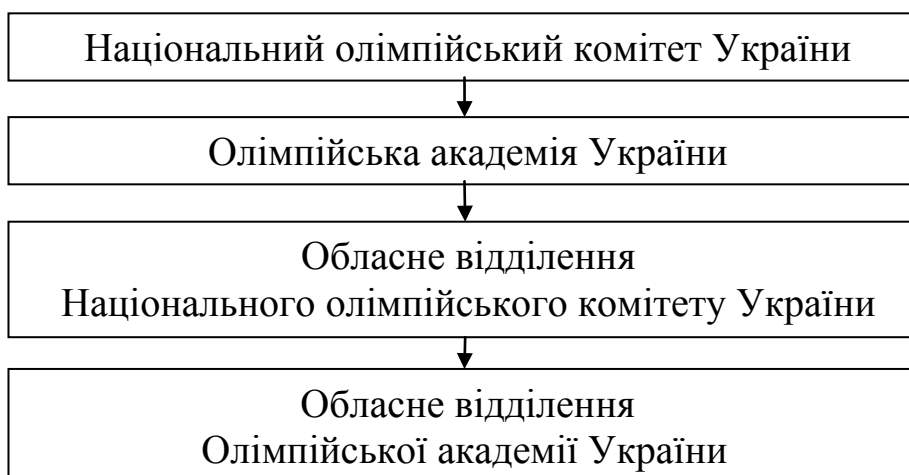


Рис. 2. Громадські олімпійські організації України

Значний потенціал у формуванні культури здоров'я молодого покоління має *Національний олімпійський комітет України*. 22 грудня 1990 року I Генеральна асамблея засновників прийняла рішення створити Національний олімпійський комітет України (далі НОК України), і ця дата – офіційна дата його створення. У вересні 1993 року НОК України – остаточно визнаний Міжнародним Олімпійським Комітетом. НОК України діє у відповідності до положень Олімпійської хартії, Конституції України та чинного законодавства України, свого Статуту [63].

Основні завдання НОК України – забезпечити участь спортсменів у Олімпійських іграх, розширити міжнародне співробітництво, популяризувати масовий спорт і здоровий спосіб життя, фізичне та духовне збагачення людей. На засадах незалежності й доброї волі Національний

олімпійський комітет України об'єднує 40 федерацій із олімпійських видів спорту [63].

Олімпійську академію України (далі – ОАУ) створено 20 вересня 1991 року відповідно до рішення I сесії ОАУ згідно з рекомендацією Міжнародного Олімпійського Комітету (далі – МОК) для сприяння розвитку та зміцнення олімпійського руху в нашій країні, духовного взаємозбагачення людей, поширення обміну цінностями національної культури під знаком ідей і принципів олімпізму. ОАУ – самостійна громадська організація, діє вона під егідою НОК України [45, с. 35].

Основними завданнями ОАУ є [64]:

1. Всебічне вивчення, популяризація, розвиток і розповсюдження олімпійських ідеалів та принципів, гуманістичних цінностей олімпізму, олімпійського руху й Олімпійських ігор, сприяння розвитку спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи поміж населення України.

2. Всебічне сприяння фізичному, моральному й духовному вдосконаленню особистості в міжнародному спортивному русі в ім'я зміцнення миру, дружби та співробітництва між народами всіх країн нашої планети.

3. Підтримка дій усіх прогресивних сил, що ведуть боротьбу за єдність олімпійського руху, проти політичної, расової, національної, релігійної чи будь-якої іншої дискримінації в олімпійському спорті.

4. Пропаганда ідей олімпізму як одного із дійових засобів залучення громадян до ідеалів добра, миротворчості, здорового і щасливого способу життя.

5. Створення регіональних відділень Олімпійської Академії України в областях України.

Національний олімпійський комітет України тісно співпрацює з державними та громадськими організаціями, фондами, установами, закладами освіти. Розроблена

концепція такої співпраці, втілюється в усіх областях України (рис. 3) [13, с. 98].

Полтавське обласне відділення Національного олімпійського комітету України (далі – ПОВ НОК України) є місцевим (обласним) осередком Всеукраїнської громадської організації НОК України. 17 грудня 1989 року були проведені перші установчі збори Олімпійського активу Полтавської області зі створення ПОВ НОК України. Практичну діяльність відділення розпочато в лютому 2000 року [70].

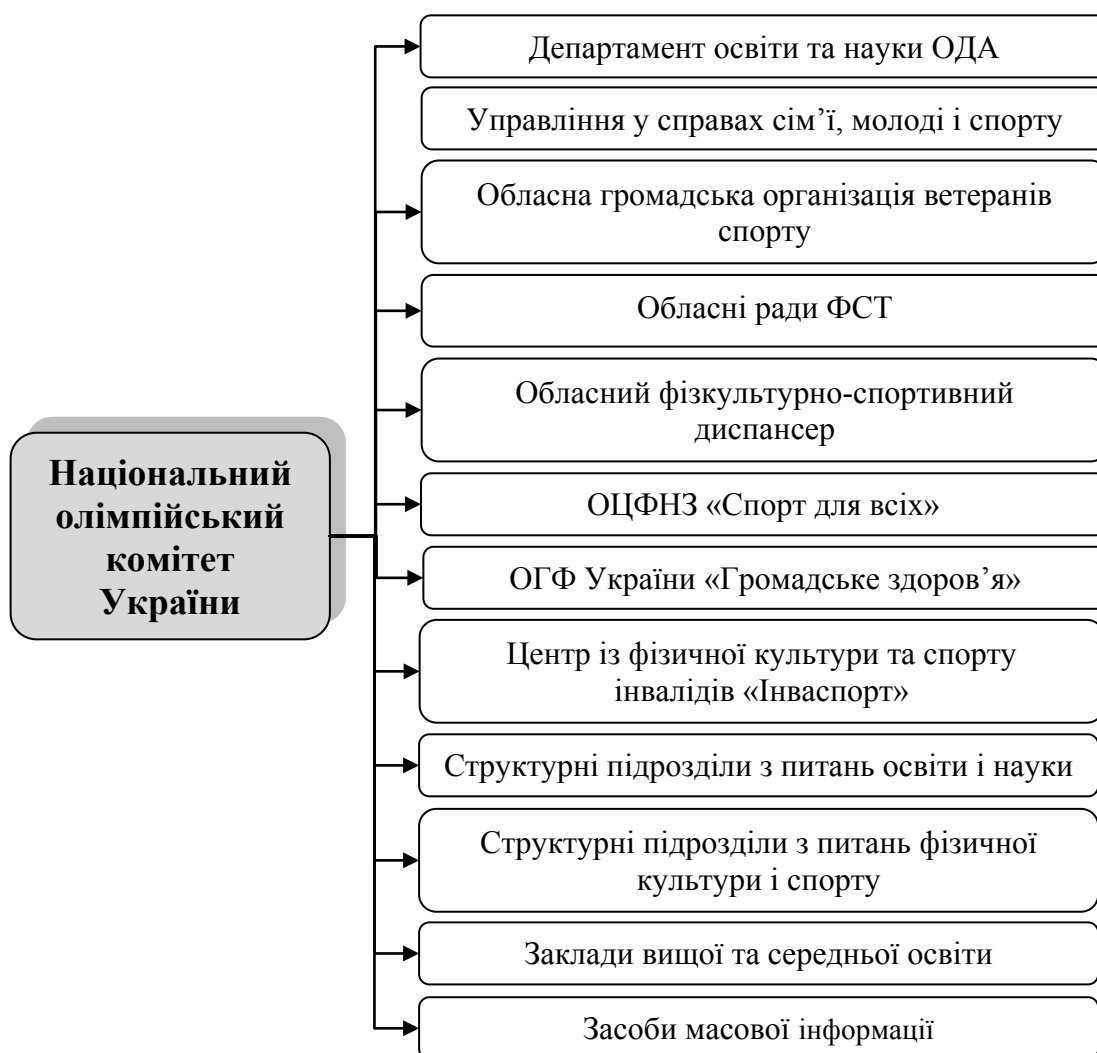


Рис. 3. Співпраця Національного олімпійського комітету України з державними та громадськими організаціями, фондами, установами, закладами освіти

Діяльність відділення поширюється на території Полтавської області і функціонує відповідно до положень Олімпійської хартії, Конституції України та свого Положення. Практичну роботу відділення здійснює в таких напрямках [70]:

- організація та проведення спортивно-масових заходів;
- просвітницька робота у спектрі пропаганди і популяризації олімпійського руху, ідей олімпізму в цілому;
- виховання здорового способу життя сучасної молоді.

Результати досліджень [11; 30; 31; 32; 45] матеріали міжнародних форумів, Олімпійських конгресів свідчать про актуальність поширення олімпійського руху в світі. Проте аналіз наукової літератури та матеріалів мережі Інтернет дозволив виявити, що на сьогоднішній день не розроблена ефективна технологія використання ідей олімпізму, олімпійських цінностей (рис. 4) [31, с. 25] у процесі формування культури здоров'я.

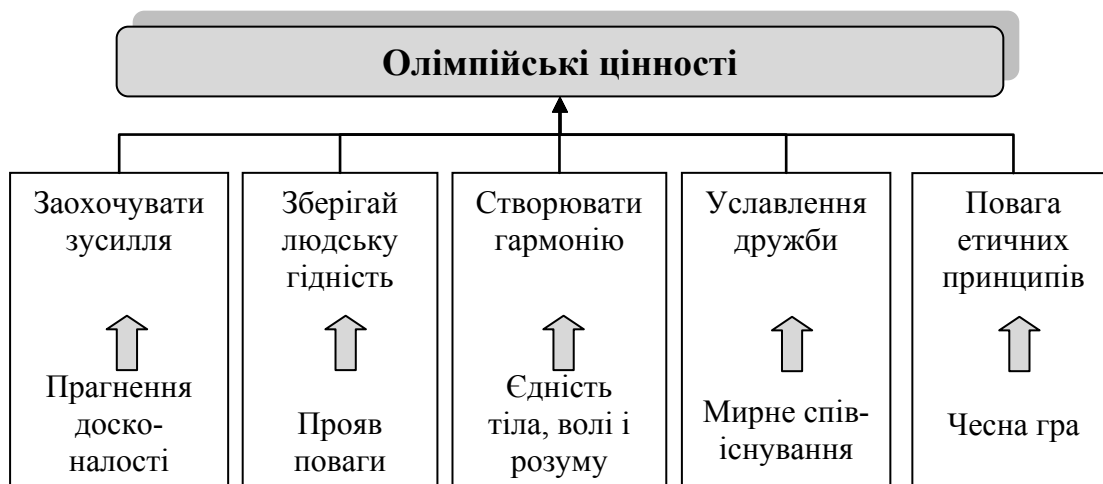


Рис. 4. Олімпійські цінності

Дослідження, яке провела міжнародна дослідницька компанія GfK в Україні в 2017 році в рамках проєкту Olympic Moves UA, дало змогу зрозуміти, як сучасна молодь сприймає олімпійський рух: 35% пишаються українськими спортсменами, 36% – асоціюють досягнення олімпійців з прагненням до

перемоги й чесною боротьбою, 39% вважають, що для високих досягнень у спорті необхідна наполеглива щоденна праця і цілеспрямованість. Як виявилось, для 33% молодих людей Олімпійські ігри означають дух змагання і чесної боротьби, для 27% Олімпіада – це гордість за Україну, для 19% – олімпійські ігри є джерелом оптимізму.

Формування культури здоров'я молодого покоління в дусі олімпійських цінностей, являє собою систему, яка виступає одним із елементів роботи сучасної школи, закладів вищої освіти, а також громадських організацій, що опікуються вирішенням зазначеної проблеми. Для такої системи характерні зв'язки її елементів [32, с. 137]: по-перше: мети, завдань і принципів; по-друге: змісту, форм і методів; по-третє: функцій зазначеної вище діяльності; по-четверте: рівнів педагогічного впливу.

Мета і завдання – формувати олімпійські знання та спрямувати їх на розвиток соціального, психічного, духовного і фізичного здоров'я молоді; формувати мотивацію в молодого покоління до здоров'язбережування в дусі олімпійських цінностей, усвідомлення їхнього значення у вихованні активного суб'єкта суспільного життя.

Визначальними *функціями* є:

1) озброєння вихованців олімпійськими знаннями з історії Олімпійських ігор Стародавньої Греції та сучасності; сучасного олімпійського руху, його завдань; цінностей й ідеалів олімпізму;

2) мотивація до здоров'язбережування засобами фізичної культури та спорту, Олімпійської символіки;

3) популяризація олімпійської літератури;

4) засвоєння цінностей олімпізму;

5) формування особистості під впливом олімпійського прикладу.

Для визначення ефективних форм і методів формування олімпійських знань у молодого покоління було розроблено модель упровадження олімпійської освіти в освітній процес сучасних закладів освіти із урахуванням їхньої специфіки роботи. У навчальному посібнику «Олімпійська освіта: теорія і практика» [32] В. Єрмоловою детально описано шляхи інтеграції олімпійської освіти в освітній процес школярів.

Основними формами роботи було обрано: діяльність *Полтавського обласного відділення Олімпійської академії України*, яке створено на базі факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, а також проведення конференцій, семінарів, круглих столів, олімпійських тижнів, олімпійських уроків, олімпійських вікторин, олімпійських лекцій, кураторських годин, спортивних змагань з олімпійських видів спорту.

Завдання відділення:

- формувати світогляд молоді, основу якого становить зміцнення і збереження здоров'я;
- формувати в молоді позитивну мотивацію до здоров'язбережування;
- створити умови для формування у студентів, учнів знань про олімпізм, Олімпійські ігри, історію Олімпійського руху.

Модель упровадження олімпійської освіти в освітній процес сучасних закладів освіти показуємо на прикладі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (**рис. 5**).

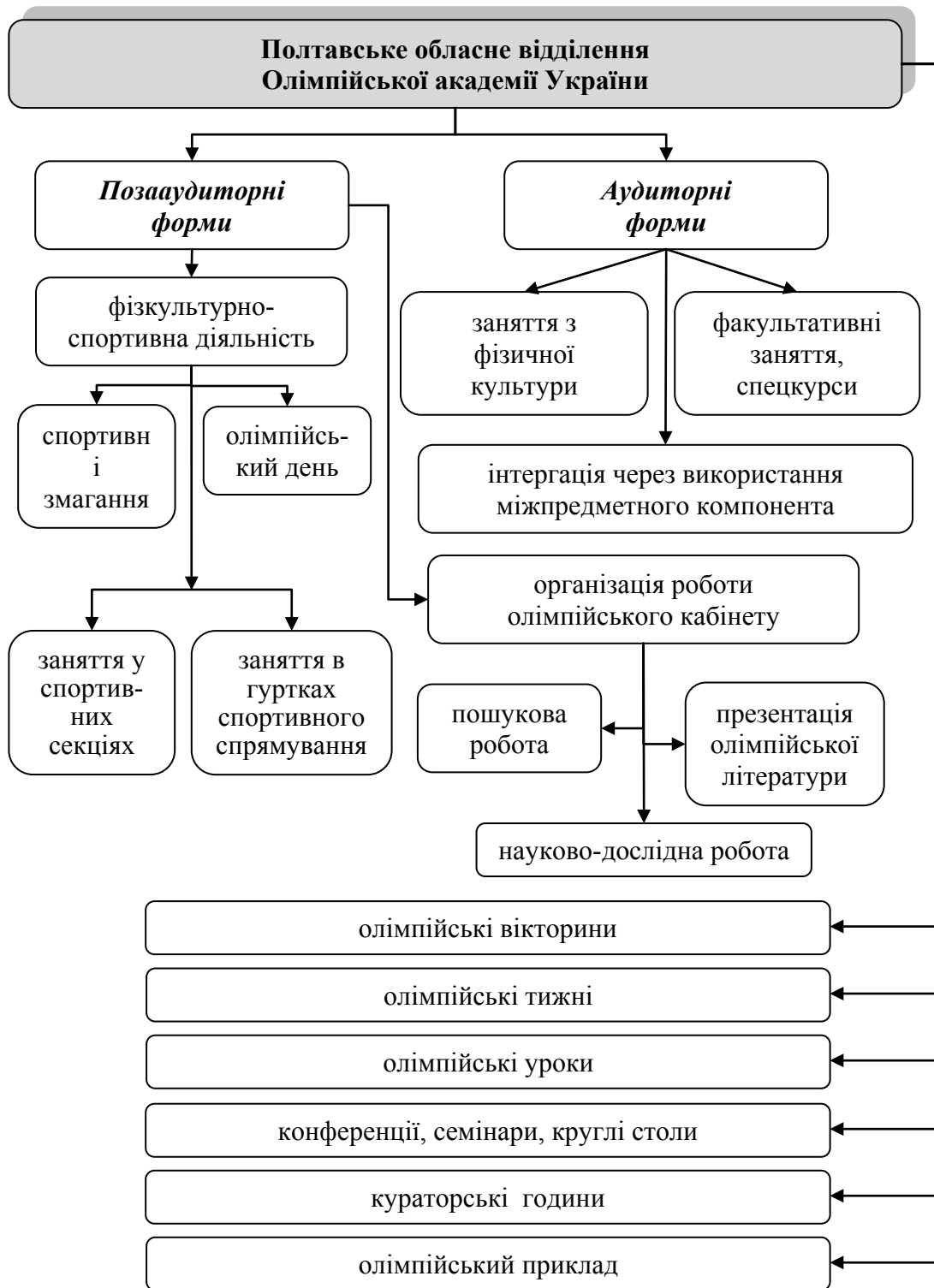


Рис. 5. Модель упровадження олімпійської освіти в освітній процес Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Структуру відділення відображено на сайті факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка в рубриці «Олімпійська академія» (електронний ресурс за адресою: <http://sport.pnpu.edu.ua/index.php/olimp-academy/>). Як зазначено на головній сторінці сайту, воно створено представниками кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін, де розміщено фото-перелік Олімпійської літератури, з якою можна ознайомитися на кафедрі. План роботи відділення відображено в *Додатку В*.

На сайті розміщені різні рубрики, як-от:

- Про Полтавське обласне відділення Олімпійської академії України;
- Заходи та події, які проводить Академія;
- Олімпійська література;
- Олімпійці серед нас.

Найбільший інтерес молоді викликає фізкультурно-спортивна діяльність. *Фізична культура і спорт* – найефективніші засоби олімпійського руху. Завдяки роботі, що її проводять Олімпійський комітет, Олімпійська Академія України, Полтавське обласне відділення Національного олімпійського комітету України, Полтавське обласне відділення Олімпійської академії України, у нашій країні з'являється все більше закладів освіти, що підтримують фізичну культуру та спорт. В Україні є всі необхідні умови й ресурси для належного розвитку масовості фізкультурно-спортивного руху. Поміж багатотисячної армії українських організаторів спорту – фахівці олімпійського руху в областях, містах, районах, сільській місцевості різних рівнів професійної підготовки. Пропонуємо піраміду Олімпійського спорту в Україні (**рис. 6**) [22, с. 91; 45, с. 42].



Рис. 6. Олімпійська піраміда

Головним виховним завданням олімпійського руху вважаємо формування в молодого покоління гармонії через спорт. П'єр де Кубертен підкреслював, що олімпійський рух може стати школою виховання шляхетності й моральної чистоти, так само як фізичної витривалості та сили; формувати характер і зміцнювати моральну силу, а тому сприяти гармонійному розвитку людини.

Підкреслюючи, що без знань минулого ми не змогли б зрозуміти майбутнє, Кубертен висловлював надію на те, що історія реалізує всі інтелектуальні компоненти, у тому числі й олімпізм, котрий також належить історії. Він відмічав: Олімпійські ігри мають педагогічний аспект, котрий як і у

минулому, сфокусувався на культурі молоді і колективній думці народів [31, с. 4-5].

Так, на базах закладів освіти створюємо спортивні секції з олімпійських видів спорту, проводимо майстер-класи з учасниками Олімпійських ігор. Традиційними має бути участь вихованців у фізкультурно-спортивних заходах (Олімпійський день) та спортивних турнірах різного рівня за участю учасників Олімпійських ігор, де молоде покоління зможе продемонструвати свою спортивну майстерність, обмінятися досвідом та поспілкуватися з Олімпійцями.

Важливим у цій роботі є зміна світогляду наставника ставлення його до самого себе, до вихованців, розуміння важливості фізкультурно-спортивної діяльності та ролі олімпійських цінностей у їхньому вихованні.

Олімпійський рух, найважливішою складовою якого виступають Олімпійські ігри, посів унікальне місце в житті світової спільноти, завоював виняткову популярність і викликає непідробний інтерес найширших кіл населення, особливо молоді. Авторитет та популярність олімпійського руху стали наслідком копіткої праці й ентузіазму багатьох поколінь захоплених талановитих людей – державних і громадських діячів, поетів і прозаїків, скульпторів і художників, філософів і педагогів, тренерів і лікарів, а також усіх тих, хто тією чи тією мірою долучився до його розвитку [11, с. 7] Проте центральною фігурою завжди був і лишається спортсмен – той, чий талант і майстерність творять яскраве захоплююче видовище, атмосферу чесної безкомпромісної боротьби, який викликає стремління в молоді приєднуватися до занять спортом, ідей здоров'язбережування, бути схожим на своїх кумирів.

Олімпійці – у старогрецькій міфології боги, які мешкали на Олімпі. Згідно з міфами, діти бога Кроноса (Кроніди) на чолі з Зевсом повстали проти батька й богів

старшого покоління – титанів. Після впертої боротьби, перемігши титанів, вони утвердилися на Олімпі, розділили між собою владу над світом. Верховним владикою став Зевс. Одну з відмінностей олімпійців від простих смертних греки бачили у їхній байдужості до страждань та хвилювань людей. Звідси під текстове значення слова «олімпійець» – людина, котра зберігає спокій перед лицем земних пристрастей і негараздів [31; 86; 100].

Винятково велике виховне значення в цьому напрямку мають позитивні зразки й приклади поведінки та діяльність учасників Олімпійських ігор. Недарма народна мудрість говорить, що для духовного розвитку особистості потрібні три умови: великі цілі, великі перешкоди і великі приклади. Ось чому в процесі формування культури здоров'я молодого покоління ми широко застосовуємо позитивний приклад – олімпійський приклад, який мотивує молодь до наслідування.

Протягом віків змінювалися стандарти, проте красиве тіло завжди залишалося модним. І не важливо, до якого типу належить статура людини, важливо правильно розпоряджатися тим, що подарувала природа. Кожна людина індивідуальна і неповторна [31, с. 57].

Олімпійський приклад – спосіб пред'явлення зразка сили, краси та здоров'я, поширення ідей олімпізму, розвитку олімпійського руху шляхом залучення широких верств населення до занять фізичною культурою та спортом. Відіграє значну роль у формуванні культури здоров'я молоді, має велику силу, базується на відомій закономірності: явища, що сприймаються зором, швидко й без труднощів відбиваються у свідомості, тому, на противагу словесним впливам, не потребують ні розкодування, ні перекодування. Приклад діє на рівні першої сигнальної системи, слово – другої.

Наша держава багата на олімпійські здобутки [98; 99], які є олімпійським прикладом у формуванні культури здоров'я молодого покоління: Володимир Кисельов (Олімпійський чемпіон XXII Олімпійських ігор у Москві [37, с. 83]; Ніна Бочарова (дворазова Олімпійська чемпіонка XV Олімпійських ігор у Гельсінкі) [9; 25, с. 19]; Катерина Куришко (Нагірна) (Олімпійська чемпіонка XX Олімпійських ігор у Мюнхені) [44]; Борис Онищенко (Олімпійський чемпіон XX Олімпійських ігор у Мюнхені) [25, с. 31; 340]; Віталій Романенко (Олімпійський чемпіон XVI Олімпійських ігор у Мельбурні) [25, с. 34; 76]; Надія Ткаченко (Олімпійська чемпіонка XX Олімпійських ігор у Мюнхені) [25, с. 37; 87]; Леонід Бартенєв (двохразовий срібний призер XVI Олімпійських ігор у Мельбурні та XVII Олімпійських ігор у Римі) [3; 25, с. 49]; Андрій Кузнецов (срібний призер XIV Олімпійських ігор у Сеулі) [25, с. 53-58; 71]; Георгій Прокопенко (срібний призер XVIII Олімпійських ігор у Токіо) [25, с. 59; 73]; Володимир Стерлік (бронзовий призер XIX Олімпійських ігор у Мехіко) [25, с. 62; 83]; Дмитро Янчук (бронзовий призер XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро) [90; 97]; Павло Алтухов (учасник XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро) [1; 25, с. 73] Ірина Амшеннікова (учасниця XXVIII Олімпійських ігор в Афінах та XXIX Олімпійських ігор у Пекіні) [25, с. 75; 102]; Лідія Гребенець (учасниця XIX Олімпійських ігор у Мехіко) [24, с. 38; 25, с. 78]; Анатолій Довгаль (учасник XXVII Олімпійських ігор у Сіднеї) [25, с. 80; 27, с. 170]; Іван Іванов (учасник XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро) [25, с. 81]; Сергій Ізмайлов (учасник XXVII Олімпійських ігор у Сіднеї) [25, с. 84]; Марія Кічасова (учасниця I Юнацьких Олімпійських ігор у Сінгапурі) [25, с. 86; 489]; Світлана Копчикова (учасниця XXIV Олімпійських ігор у Сеулі) [41,

с. 443]; Володимир Кравченко (учасник XXVI Олімпійських ігор в Атланті) [25, с. 89]; Любомир Лемешко (учасник XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро) [25, с. 90-91; 48]; Олександр Литвиненко (учасник XXVI Олімпійських ігор в Атланті) [25, с. 92]; Марія Лівер (учасниця XXX Олімпійських ігор у Лондоні) [49]; Ольга Ляхова (учасниця XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро) [65]; Ганна Касьянова (Мильниченко) (учасниця XXIX Олімпійських ігор у Пекіні, XXX Олімпійських ігор у Лондоні, XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро) [25, с. 99]; Євген Михайлов (учасник XIX Олімпійських ігор у Мехіко) [25, с. 101]; Володимир Очкань (учасник XXIV Олімпійських ігор у Сеулі) [25, с. 102-103]; Тамра Пангелова (Дунайська) (учасниця XX Олімпійських ігор у Мюнхені) [85]; Тетяна Рогозіна (учасниця XXVI Олімпійських ігор в Атланті) [25]; Дмитро Саблін (учасник XXVII Олімпійських ігор у Сіднеї) [25, с. 109; 36]; В'ячеслав Сенченко (учасник XXVII Олімпійських ігор у Сіднеї) [78]; Вікторія Гюнеш (Солнцева) (учасниця XXXI Олімпійських ігор у Ріо-де-Жанейро) [26]; Юрій Стешин (суддя XXII Олімпійських ігор у Москві [25, с. 116-117]; В'ячеслав Тиртишник (учасник XXVI Олімпійських ігор в Атланті) [12]; Оксана Щербак (учасниця XXIX Олімпійських ігор у Пекіні) [91] та інші.

Біографію чемпіонів, призерів та учасників Олімпійських ігор розкрито в монографії «Виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'я-збережувальному середовищі вищого навчального закладу» [55, с. 212-244].

Ідея проведення міжнародного спортивного змагання з'явилася у французького аристократа П'єр де Кубертена, котрий захоплювався античною грецькою філософією і способом життя людини. Де Кубертен об'єднав ідею

міжнародного спортивного свята із концепцією Олімпійських ігор, які проводилися в Древній Греції [45, с. 12].

Завдяки барону П'єрові де Кубертену були закладені підвалини олімпійського руху та його поширення. Він писав: «Для чого я віродив Олімпійські ігри? Щоб розповсюджувати і укріпити види спорту, забезпечувати їх безпеку і довговічність, і таким чином забезпечення ними освітньої ролі, покладеної на них в сучасному світі» [45, с. 13].

Для прикладу, з цією метою Полтавським обласним відділенням Олімпійської академії України за підтримки факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка було проведено ряд наукових заходів: Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Технології здоров'язбережування в сучасних закладах України: проблеми та перспективи»; регіональна науково-практична онлайн-конференція «Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичного виховання і спорту».

Заплановані заходи відбулися у новому форматі, змінивши традиційні секційні засідання на онлайн-форуми учасників, реалізованих за допомогою спільнот соціальних мереж, та тематичні круглі столи за участю запрошених експертів-науковців та практиків. Під час роботи тематичної платформи студенти презентували результати своїх наукових досліджень: на онлайн-форумі; на засіданні круглого столу. Презентовані доповіді учасників виявилися сучасними та змістовними, розкривали новітні методики впровадження олімпійського руху в освітній процес закладів вищої освіти, орієнтовані на впровадження інноваційних пріоритетів перетворень.

До *Олімпійської символіки* належать олімпійські кільця, олімпійський прапор, олімпійське гасло, олімпійська емблема, олімпійський гімн, олімпійський вогонь, олімпійський смолоскип [86, с. 24-25]. Символи повною мірою відповідають вимогам суспільства й роблять значний внесок у процес формування культури здоров'я молодого покоління через вивчення комплексу атрибутів олімпійського руху:

Олімпійські кільця – символ Олімпійських ігор – символізують ідеали й мету олімпійського руху, який більше ста років наснажує людей.

Олімпійський прапор – п'ять кольорових кілець (синє, чорне, червоне, жовте, зелене) на чисто-білому полотнищі – урочисто підіймається в Олімпійському місті на високій щоглі олімпійського стадіону, там, де майорять прапори всіх держав-учасниць Олімпійських ігор.

Олімпійське гасло – три слова: Citius, Altius, Fortius. Ці три слова латиною означають – швидше, вище, сильніше. Олімпійське гасло закликає всіх учасників олімпійського руху до вдосконалення та гармонії відповідно до духу олімпізму.

Олімпійська емблема чітко визначена в Олімпійській Хартії – правовому документі олімпійського руху. Основний її елемент – п'ять кілець, поєднаних з іншими елементами.

Олімпійський вогонь – вогонь, що запалюють в Олімпії під егідою МОК. Він проходить свій шлях до міста, де відбудуться Олімпійські ігри, за допомогою смолоскипової естафети та закінчує подорож у великій чаші олімпійського стадіону.

П'єр де Кубуртен розумів потребу створення символіки, церемоній, яка допомагає втіленню ідеалів олімпізму. Він власноруч намалював п'ять кілець, що вперше побачили світ на Олімпійських іграх 1920 року в Антверпені (Бельгія),

замовив Олімпійський гімн, спланував спеціальну процедуру відкриття та закриття Ігор [86, с. 33].

Дієвою формою впровадження олімпійського руху у формуванні культури здоров'я молоді, є кураторські і класні години. Кураторам академічних груп та класним керівникам запропоновано перелік тем (напрямів, завдань) кураторських та класним годин (**табл. 1**) з метою вироблення у вихованців уміння працювати з навчальною, олімпійською літературою, логічно мислити й алгоритмізувати різноманітні, в тому числі й навчально-виховні завдання та життєві ситуації.

Таблиця 1 – Олімпійська тематика та завдання кураторських та класних годин

Тема	Завдання
Знайомство з твором «Ода спорту» П'єра де Кубертена	проведення конкурсів літературних творів з олімпійської тематики
Знайомство з олімпійськими видами спорту та змагань	розробка ескізів, виготовлення талісманів та символіки для проведення олімпійського тижня
Вивчення традицій олімпійського руху в Україні та інших країнах світу	– підготовка запрошень на церемонії заходів з олімпійської тематики; – знайомство з олімпійським гімном, гімном олімпійців України
Знайомство з історією створення смолоскипової естафети	позначення на карті міст, де проходили Олімпійські ігри
Відродження Олімпійських ігор сучасності	проведення олімпійських вікторин
Українські спортсмени в олімпійському русі. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені	підготовка плакатів до олімпійського тижня
Олімпійський рух на сучасному етапі	підготовка матеріалів до участі в конференціях, семінарах, круглих столах

Пропонований перелік тем і завдань не обмежується наведеними вище, адже академічна група чи клас дітей є стійким утворенням, у якому знаходять відображення всі елементи, що характеризують його як колектив з притаманними йому соціально-психологічними явищами, такими як групова думка, конформізм, розподіл соціальних ролей, лідерство (формальне і неформальне), навіюваність, поділ на «своїх» і «чужих», утворення мікрогруп, традиції тощо [103, с. 160].

Для підвищення зацікавленості молоді знаннями з олімпійської тематики запропоновано організацію роботи олімпійського кабінету, основними напрямками якого є: презентація олімпійської літератури, пошукова та науково-дослідна робота. Кабінет виконує одразу дві функції. По-перше, він функціонує як спортивний музей. Тут зібрано чимало унікальних експонатів олімпійської тематики: вирізок з газет, спортивних плакатів, кубків, медалей тощо. Особливе місце в колекції посідає футболка з дарчим підписом Юрія Чебана – українського веслувальника-каноїста, дворазового Олімпійського чемпіона (2012 та 2016), бронзового призера Олімпійських ігор (2008), заслуженого майстра спорту України.

Водночас в олімпійському кабінеті проводять не лише екскурсії, але й олімпійські уроки, зустрічі з олімпійцями, теоретичну частину занять з фізичного виховання, презентації олімпійської літератури; тут створено олімпійський куточок (*Додаток А*).

Враховуючи те, що колектив науково-педагогічних працівників, учителів використовує педагогічні технології, які дозволяють впроваджувати педагогіку співробітництва, здійснювати навчально-пізнавальну та виховну діяльність на кращих традиціях світової і вітчизняної історії та культури, пропагуючи ідеї людяності, добра, миру, справедливості,

честі [32, с. 164-165], сприяти досягненню кожним студентом, учнем найвищого рівня знань, умінь і навичок, опанування різними видами здоров'язбережувальної діяльності, запропоновано впровадження олімпійського руху через проведення олімпійських тижнів. Для цього розроблено відповідні плани проведення олімпійських тижнів та запропоновано такі заходи:

- змагання з олімпійських видів спорту;
- презентація з показовими виступами виду спорту;
- товариські зустрічі між викладачами та студентами / вчителями та учнями;
- туристичні походи;
- конкурс на кращий спортивний репортаж олімпійської тематики;
- нагородження кращих спортсменів тощо.

Визначне місце у формуванні культури здоров'я молоді належить ігровій діяльності як ефективній формі процесу олімпійської освіти. Для формування й закріплення в студентів, учнів ціннісних орієнтирів під час аудиторних занять, уроків, що базувалися на ідеалах олімпізму, запропонували використовувати навчально-пізнавальні ігри в процесі опанування навчальними дисциплінами та предметами.

Наводимо приклади навчально-пізнавальних ігор (за В. Єрмоловою) [32]:

Гра 1.

Мета: ознайомити молодь з олімпійськими видами спорту.

Завдання: на аркуші паперу написано букву, наприклад, А. За 30 с. учасники повинні написати всі види спорту, які починаються на букву А, або мають цю букву в назві цього виду спорту.

Перемагає той, хто напише більшу кількість видів спорту.

Гра 2.

Мета: сприяти розвитку інтересу до історії Олімпійських ігор.

Завдання: ведучий називає порядковий номер Олімпійських ігор. Учасники гри повинні протягом 5-10 хвилин написати:

- материк;
- країну, де вони проводилися;
- місто, де вони відбувалися;
- назву річки, озера чи моря, що знаходяться в цій країні;
- талісман Ігор;
- ім'я чемпіона цих Ігор, вид спорту, в якому він виборов золоту медаль;
- країну, представником якої був названий чемпіон.

Гра 3.

Мета: сприяти розвитку логічного мислення.

Завдання: із поданих нижче видів спорту та дисциплін вилучити зайвий:

1. Волейбол, баскетбол, гандбол, плавання, футбол, регбі, софтбол.

2. Веслування академічне, веслування на байдарках і каное, настільний теніс, веслування слалом.

3. Велогонки на треку, на шосе, хокей, маунтенбайк, ВМХ-трек.

4. Стрибки в довжину, стрибки з жердиною, кросовий біг, стрибки у висоту, потрійний стрибок.

5. Художня гімнастика, бокс, синхронне плавання.

6. Хокей із шайбою, біатлон, бобслей, легка атлетика, фігурне катання.

Національний олімпійський комітет України, Олімпійська академія України – досить потужний шлях поширення ідей, що всебічно впливає на розвиток та виховання молодого покоління, поглиблює знання про олімпійські ідеї,

олімпійський рух, Олімпійські ігри давнини та сучасності, про важливість всебічного розвитку особистості. Такий підхід організовує молодь, мотивує їх до здоров'язбережування, дає змогу попередити такі небезпечні негативні явища, як тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія та прищеплює особистостям любов до навколишнього середовища і здоров'я, занять фізкультурно-спортивною діяльністю, що є суттєвим позитивним поштовхом у формуванні культури здоров'я.

Олімпійський спорт України багато років був складовою частиною олімпійського руху колишнього Радянського союзу. З 1952 по 1988 рік українські спортсмени виступали на Олімпійських іграх у складі олімпійських команд СРСР, а в 1992 році у складі Об'єднаної команди незалежних держав. Наші атлети завжди демонстрували високу майстерність у різноманітних видах олімпійської програми. Їхня воля, наполегливість були запорукою досягнення високих результатів. Після здобуття Україною незалежності видатні спортивні успіхи на олімпійській арені вагомо сприяли підвищенню міжнародного авторитету країни [11; 86, с. 81].

Отже, олімпійський рух – важливий мотиваційний чинник у формуванні культури здоров'я молоді в дусі олімпійських цінностей, який спрямовує їх на розвиток соціального, психічного, духовного та фізичного здоров'я, на здоров'язбережування, формує олімпійські знання, залучає до активних занять фізкультурно-спортивною діяльністю, передбачає проведення низки заходів: олімпійський день, олімпійський тиждень, олімпійські вікторини, олімпійські читання, майстер-класи з учасниками олімпійських ігор тощо. Унікальна сила олімпійського руху полягає у його здатності вселяти мрію у молоде покоління, а олімпійський приклад спонукає до наслідування зразків поведінки і тим самим активно формує свідомість, підсвідомість, переконання, почуття сучасної молоді.

ЗАСТОСУВАННЯ КОРИСНИХ ЗВИЧОК У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Майбутній фахівець – особистість освічена, духовно багата, фізично міцна, загартована. У системі професійної підготовки необхідно особливу увагу приділити формуванню культури здоров'я в молоді. Ця проблема актуальна ще й у зв'язку з тим, що, «вчителі не можуть успішно формувати особистість учня, долучати його до фізичної культури, якщо самі не займаються фізичним самовихованням, часто хворіють, не дотримуються здорового способу життя. Сучасна школа вимагає від вчителя знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і здоров'язбережування. Підростаюче покоління неможливо сформувати активним, якщо педагог буде залишатися пасивним» [51, с. 116].

Під культурою здоров'я розуміємо динамічний стереотип поведінки, що сприяє здоровому способу життя та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточення [39, с. 54]. Це індивідуальна і соціальна якість людини, що відображає характер зацікавленого особистого ставлення до здорового способу життя та навколишнього середовища, що виявляється в процесі індивідуальної участі в духовно-практичній діяльності з пізнання, освоєння, перетворення і збереження свого здоров'я як особистого енергоресурсу успішної життєдіяльності [52, с. 13]. З цього визначення випливає, що культура здоров'я є важливою умовою збереження власного здоров'я особистості та інструментом у формуванні суспільного здоров'я.

Однак ставлення до власного здоров'я в значній частині молоді залишається пасивним. У зв'язку з

погіршенням стану здоров'я не тільки студентської та учнівської молоді, а й населення в цілому, екологічними проблемами, стресовими кризовими станами в самому суспільстві й іншими несприятливими факторами назріла потреба змінити таке відношення до стану свого організму.

Сформуванню культури здоров'я в молодого покоління можна тоді, коли вони будуть зорієнтовані на здоров'язбережування самою системою педагогічної освіти. Педагогічний ефект повинен полягати не тільки в нагромадженні нових знань, умінь і навичок, розвитку позитивного мотиваційного ставлення до здоров'я, але й виражатися в наверненні їх до саморозвитку, самовиховання, самореалізації і самодіяльності. Зберегти своє здоров'я, згідно з дослідженнями [5; 28; 77], людина може тільки за допомогою діяльності. Тому виникає необхідність включати студентів, учнів у спеціально організовану та різноманітну діяльність, де формуватиметься їхня потреба діяти заради здоров'язбережування. Для цього необхідно створити такі умови, щоб особистості змогли накопичити досвід знань щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Мета складової технології – формувати культуру здоров'я, попереджати шкідливі звички у молодого покоління (тютюнопаління, алкоголізм, наркоманію) засобами методичних порад і рекомендацій.

У роботі з вихованцями найбільш поширеними формами навчання є відкриті лекції та уроки, на яких молодь ознайомлюється з основними категоріями й закономірностями навчальних предметів, дисциплін, їхніми методологічними основами, отримують проблемні матеріали, опрацьовують їх, висловлюють своє ставлення, формують власну позицію, яку потім відстоюють у дискусії. Дискусія забезпечує глибоке засвоєння теми, розвиває уміння працювати у команді, творчо взаємодіяти з іншими людьми.

Наприклад, групова дискусія на тему «Основні причини появи і закріплення шкідливих звичок у молоді».

Варіанти відповідей:

Відповідь К: соціальна узгодженість. Якщо та чи та модель поведінки прийнята в колективі вихованців, до якої особистість належить або з якою вона себе ідентифікує, то вихованець уважає за необхідність слідувати їй, щоб показати свою приналежність до цієї групи; звідси – мода на шкідливі звички.

Відповідь М: задоволення. Одна з головних причин, чому молодь використовують шкідливі звички, – це супутні і приємні (спочатку) відчуття: від хорошого самопочуття та релаксації до містичної ейфорії. Далі виникає пряма залежність.

Відповідь Л: інтерес – саме він змушує деяких дітей почати самим слідувати шкідливим звичкам та відхід від фізичного стресу. Більшості молоді вдається перебороти найбільші стресові ситуації життя, але деякі намагаються знайти прихисток у формі шкідливої залежності.

Відповідь В: невміння правильно використовувати вільний від навчання час; відчуження, незадоволення життям.

Під час самостійного опанування матеріалами, літературою молодь нерідко виникає потреба порадитися з наставником, з'ясувати складні питання, отримати рекомендації чи поради за методикою навчальної чи виховної роботи. Ця потреба задовольняється шляхом організації консультацій. Наприклад, консультація з теми: «Куріння тютюну – отрута для вашого організму» у вигляді *порад і рекомендацій для молодого покоління як відмовитися від куріння* (за О. Стойко, М. Чепан) [84; 94]:

1. Уживайте слово «Ні!».

Залежно від обставин на пропозицію закурити можна чомно, щоб не образити, відповісти: «Дякую, не вживаю!»,

та якщо необхідно рішуче відмовитися, сказати коротко, але достатньо зважено і твердо: «Ні!».

2. Правильно розставляйте акценти.

Враховуючи реалії, доречність або недоречність ситуації, іноді краще не вживати фразу: «Я кидаю палити». Замість неї потрібно говорити: «Я не хочу палити». Різниця зовні не помітна, але, як свідчать дослідження, відіграє значну роль у психологічному настрої людини.

1. Пізнайте себе.

Визначте, коли найбільше хочете палити: в транспорті, на заняттях, після їжі, перед сном? Завдання: встановити, коли Ви палите, чи дотримуєтеся якогось ритуалу. Замініть ритуальну сигарету (цигарку, люльку) іншим ритуалом. Наприклад, з'їжте яблуко чи підкиньте 20 разів у повітря коробку з сірниками. Корисно зробити 10 глибоких вдихів. Допоможуть також жувальна гумка, льодяники.

4. Воля та рішучість.

Хоча існує багато медикаментів, які допомагають позбутися нікотинової залежності, особливо довіряти їм не слід, тому що головне в цьому – воля та рішучість людини. Доки людина сама не захоче кинути палити, їй ніхто не допоможе.

5. Переконайте себе, що Ви не хочете палити, а також у тому, що рішення припинити це безглузде заняття по відношенню до здоров'я правильне. Для цього досить занотувати на листку паперу ту шкоду, яку вам завдало чи може завдати паління. Приміром, можна написати таке: «На сигарети я витрачаю стільки-то (сума грошей) на день. На рік ця сума становить стільки-то... Через тютюн я став більше хворіти. Мої діти (онуки, дружина, чоловік, одногрупники, друзі) бачать, що я палю, й теж можуть захотіти спробувати» тощо.

6. Пам'ятайте, що фізичний потяг до тютюну не триває безкінечно. Дослідження показують: він зникає протягом 48-72-х годин після останнього випадку паління. Надалі Вам доведеться боротися не з фізичною, а з психологічною залежністю.

7. Займайтеся здоров'язбережувальною активністю.

Результативні способи полегшити відвикання від тютюну – фізичні вправи. Тренування слід починати ще до того, як Ви вирішите назавжди кинути палити. Дослідженнями доведено: люди, які займаються фізичними вправами, значно легше і швидше відвикають від паління. Крім того, вправи допомагають зберегти вагу, оскільки багато колишніх курців після відмови від тютюну, як правило, починають гладшати.

8. Паління не привід для перерви.

Часто паління – лише привід для перерви. Замість того, щоб іти до смердючої курилки, просто пройдіться трохи затишною вулицею або парком, де є зелені насадження, свіже повітря.

9. Не випробуйте долю.

Ви потребуєте допомоги близьких і рідних. Попросіть членів родини та друзів не дозволяти Вам купувати тютюнові вироби, а частіше складати Вам компанію, коли Ви будете заміняти сигарету прогулянкою. Коли Ви вирішите відмовитися від паління, Вам доведеться подолати багато спокус. Тому краще не випробовувати долю і деякий час не ходити на вечірки, до барів тощо, тобто, не відвідувати, хоча б тимчасово, ті місця, де палять.

10. Зупиніться повністю та безповоротно.

Пам'ятайте про головну помилку: якщо Ви скоротили кількість випалених цигарок до однієї на день – Ви все одно продовжуєте палити. А це самообман. Прагніть зупинитися повністю і безповоротно.

11. Спілкуйтеся з тими, хто не палить.

Підтримуйте зв'язки переважно з тими, хто загалом не палить (або колись палив, але вчасно, свідомо та охоче позбавився від цієї звички).

12. Пригадайте всі недоліки паління.

У житті можливо все. Тож може статися так, що Ви раптом захочете палити. У такому разі згадайте про всі недоліки паління, уважно перегляньте їх знову і знову.

13. Ніколи не втрачайте надії. Вона, як відомо, вмирає останньою!

Бесіда – форма обґрунтування наставником життєво важливої здоров'язбережувальної теми, формування питань, які спонукають вихованців до розмови. Як прийом пропонуємо бесіду за круглим столом [15, с. 75; 40]. Бесіду проводять за круглим столом у невимушеній атмосфері, вона зорієнтована на здоров'язбережувальну тематику без настанови досягнути чіткого результату. Це особлива форма дискусійного навчання з обговоренням, яка полягає в сприянні розвитку здоров'язбережувальної компетенції в молоді через вільний обмін досвідом і думками та вироблення толерантного ставлення до висловлювань і переконань інших. Наприклад, тема «Алкоголь. Пияцтво – це лютий ворог здоров'ю», роботу проводимо у чотири етапи:

1-ий етап: ненав'язливе змістовне входження в розмову, орієнтація на тему з боку наставника, ознайомлення з інформацією: «Алкоголізм – хвороба, що характеризується насамперед непоборним потягом до алкоголю, вживання якого призводить до серйозних психічних і фізичних розладів, що порушують міжособистісні та суспільні відносини. Якщо пияцтво стає непомірним, то межі між пияцтвом й алкоголізмом стираються, нерідко перше переростає в друге. Медична статистика встановила, що приблизно 1 з 16 побутових п'яниць стає хронічним

алкоголіком. Чоловіку для цього потрібно 3-10, а жінці – 1-3 роки [38, с. 19]».

2-ий етап: висловлювання думок (спонукання з боку наставника до вільного висловлювання думок без елементів критики та оцінок). «Алкоголізм, який розвинувся в одного члена суспільства, стосується не тільки хворого, а й не менше 7-10 осіб із його найближчого оточення, котрі мають з ним сімейні, родинні, побутові або професійні стосунки. Отже, кожний випадок зловживання алкоголем затримує, гальмує розвиток суспільства і завдає шкоди його членам. Не забуваймо, що неповноцінні діти стануть дорослими і самі матимуть дітей. А це – реальна, страшна загроза генофонду нації [43, с. 17-18]».

3-ій етап: ненав'язлива підтримка та координація вільної комунікації з боку наставника, залучення до розмови всіх учасників процесу.

Варіанти тем для дискусій з обговоренням [6; 17]:

1. Зловживання алкоголем впливає на зовнішній вигляд людини. Обличчя набрякає, очі втрачають блиск, під ними з'являються мішки. У п'яниць часто синіє ніс, кровоносні судини обличчя постійно розширені у зв'язку з втратою еластичності стінками судин і постійною кисневою недостатністю. На жаль, зловживання вином перестало бути привілеєм лише чоловіків. Жінка, що п'є у 30 років, зазвичай, виглядає старшою, алкоголічка до 40 років перетворюється на стару.

2. Алкоголь шкідливий для мозку. Більш ніж 30 % алкоголю затримується в нервових клітинах головного мозку. Внаслідок одного сильного сп'яніння гине до 20 тис. клітин головного мозку. Алкоголь викликає залежність: психологічну і фізіологічну.

3. Алкоголь шкідливо діє й на внутрішні органи. Попадаючи в шлунок, спиртні напої сприяють виділенню

великої кількості шлункового соку. Але цей сік бідний на пепсин – фермент, що сприяє перетравленню їжі, багатий на слиз, який перешкоджає нормальному перетравленню їжі, що призводить до запалення слизової оболонки шлунка. Тому в осіб, які зловживають спиртними напоями, часто буває гастрит.

4. Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю. Відомі випадки отруєння підлітків незначними, з погляду дорослих, дозами алкоголю. Алкоголь, потрапляючи в організм дитини, швидко розноситься кров'ю та концентрується в мозку. Внаслідок підвищеної рефлекторної збудливості навіть невеликі дози спиртного спричиняють у дітей бурхливу реакцію, важкі симптоми отруєння, що становить небезпеку для дітей, організм яких чутливий до токсичних речовин. Особливо вразлива є нервова система. На фоні алкогольної інтоксикації в тих підлітків, які пристрастилися до спиртних напоїв, може розвинутися цукровий діабет, порушення статевої функції та інше.

4-ий етап: підбиття підсумків, відзначення найцікавіших думок, *порад і рекомендацій для молоді як відмовитися від алкоголю* [42]:

1. Спрага – це не привід...

Ніколи не пийте тоді, коли відчуваєте потребу напитися.

2. Швидко пити небезпечно.

Між першим і другим келихом пива (міцного вина тощо) зробіть півгодинну перерву, між другим і третім – одногодинну, четвертого не пийте зовсім.

3. Будьте чесними перед собою.

Пам'ятайте, коли людина починає пити, у неї з'являється схильність не зізнаватися собі, скільки випито.

4. Пийте воду.

Концентровані напої не пийте зопалу, а також без доброго ковтка содової або звичайної води.

5. Ніколи не пийте на роботі.

6. Ніколи не пийте на голодний шлунок.

7. Не пийте регулярно, а також у певний час і з певної нагоди (небезпечно, якщо хтось п'є тільки для того, щоб міцніше спати).

8. Не пийте, якщо Ви втомлені або знервовані, краще прийміть теплу ванну, потім – холодний душ або ж зробіть інтенсивну прогулянку.

9. Ніколи не вживайте алкогольних напоїв як ліків від неприємного фізичного чи морального стану.

10. Ніколи не пийте вранці і, особливо, на похмілля.

Самостійна робота сприяє формуванню високої культури розумової праці вихованців допомагає сформувати корисні навички та вміння, служить головним засобом перетворення знань у переконання. Наприклад, фрагмент самостійного вивчення з теми «Наркотики. Наркоманія – катастрофа людства» представлено в таблиці 2.

Таблиця 2 – Фрагмент самостійного вивчення з теми «Наркотики. Наркоманія – катастрофа людства»

Тема	Кількість годин	Завдання	Знання й навички, якими необхідно оволодіти	Вид навчального завдання для самостійного вивчення	Форми контролю	Література
Наркотики. Наркоманія – катастрофа людства			Засвоїти інформацію про шкідливість наркотиків	Опрацювати літературні джерела	Усне й письмове опитування	Додається

Варіанти завдань для самостійного опрацювання.

Користуючись рекомендованою літературою:

Завдання 1. Охарактеризувати психічні та фізичні прояви наркоманії.

Завдання 2. Визначити, які речовини відносять до наркотичних.

Завдання 3. Визначити та проаналізувати стадії, які проходить людина з наркотичною залежністю.

Завдання 4. Записати в зошит *ознаки-поради* [96], які можуть підказати, маєте Ви справу з наркоманом чи ні:

1. Недбале ставлення до своєї зовнішності.
2. Блідість, нездоровий зовнішній вигляд, причому явно виражена зміна кольору шкіри.
3. Почервонілі очі – скарги на біль в очах, свербіж, подразнення від світла.
4. Значне розширення або звуження зіниць – залежить від уживання стимуляторів (у першому випадку) або седативних препаратів (у другому випадку).
5. Пересохлий рот.
6. Проблеми з диханням та ускладнення з легенями.
7. Болі в животі та розлади травлення.
8. Висока стомлюваність, сонливість, апатія. Або ж, навпаки, – настирне безсоння, сильна дратівливість і агресивність.
9. Тремтіння в кінцівках.
10. Погана орієнтація в просторі – схильність зачіпати дверні ручки та одвірки, плутати напрям, навіть коли рухається знайомою дорогою тощо.
11. Раптовий вовчий апетит після довгого періоду байдужості до їжі.

Отже, культура здоров'я молоді – це частина загальної культури, що охоплює педагогічні, психологічні, медичні, правові, соціальні аспекти. Це позитивний результат здоров'язбережування, що забезпечує єдність фізичного, психічного, духовного й соціального розвитку особистості.

ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ РАЦІОНАЛЬНОГО І ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Вивчення теми «Принципи раціонального і збалансованого харчування» пропонуємо проведенням *заняття-тренінгу*.

Заняття-тренінг – форма навчання, під час якої особистість максимально засвоює нові знання, отримує навички, переглядає власні цінності та пріоритети.

Людський організм, як і все в цьому світі, підкоряється закону збереження енергії. Уся енергія, яку має в своєму розпорядженні людина, утворюється одним-єдиним шляхом: за рахунок «спалювання» харчових речовин у клітинах людського організму. Кількість необхідної людині їжі безпосередньо залежить від швидкості процесів обміну, оскільки їжа повинна повністю компенсувати енергію, витрачену за добу. Найвища інтенсивність процесів обміну спостерігається в дітей першого року життя, з віком вона знижується, проте збільшення маси тіла призводить до наростання сумарних (валових) енерговитрат. Відповідно, збільшується і потреба в основних поживних речовинах. *Харчування* – це процес надходження речовин, необхідних для росту й розвитку організму, утворення нових клітин, доставки речовин, які виробляють енергію, витрачену під час фізіологічних функцій, і накопичення запасу корисних речовин [72, с. 398; 82, с. 9].

Мета складової технології – ознайомити молодь зі значенням харчування для здоров'я людини; навчити вибирати корисну їжу на основі принципів раціональності, збалансованості, помірності та різноманітності.

Завдання:

1. Розвивати пам'ять, увагу, мислення, навички аналізувати, пізнавальні здібності, самостійність.

2. Виховувати бажання дотримуватись правил раціонального харчування; дбати про своє здоров'я.

3. Визначити принципи раціонального і збалансованого харчування.

Уміння: вміти вибирати корисну їжу, визначати харчову цінність продуктів.

Навички: формувати свідоме ставлення до правильного вибору продуктів; виховувати навички культури і гігієни правильного харчування.

Вступна частина.

Вступ. Раціональне харчування – один із основних компонентів здорового способу життя [101]. Це поняття розглядають не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я та протидіє природному процесу старіння.

Для нормального розвитку та життєдіяльності організму людина щодня повинна «отримати» з їжею та водою близько 70 різноманітних інгредієнтів (складових речовин), багато з яких не синтезуються в організмі і тому є життєво необхідними.

Знайомство – завдання для вихованців. Користуючись **таблицею 3** [5, с. 21; 50] спробуйте розрахувати витрату енергії протягом дня при різних видах діяльності.

Таблиця 3 – Енерговитрати особистості при різних видах діяльності

Вид діяльності	Енерговитрати людини за 1 год./ккал	
	на 1 кг маси тіла	при масі тіла 70 кг
Ходьба:		
– по кімнаті (90 кроків за 1 хв.)	3,24	226,8
– на подвір'ї (100 кроків за 1 хв.)	4,15	290,5
– по рівній дорозі зі швидкістю 4,2 км/год.	3,14	219,8
– по рівній дорозі зі швидкістю 6 км/год.	4,45	111,5
– по рівній дорозі зі швидкістю 8 км/год.	10,0	700
– по рівній засніженій дорозі зі швидкістю 4 км/год.	4,08	339,5
– вгору з невеликим підйомом (15°) зі швидкістю 2 км/год.	6,42	449,4
Особиста гігієна	1,97	137,9
Лижний спорт:		
– підготовка лиж	3,30	231
– навчальні заняття	10,2	717
Швидкий біг на 100 м	45,0	3150
Біг зі швидкістю 200 м/хв.	10,05	703,5
Боротьба	11,2	784
Веслування зі швидкістю 50 м/хв.	2,58	180,6
Гімнастичний комплекс	3,18	222,6
Їзда:		
– в автомашині	6,85	479,5
– верхи на коні рессю	1,6	112
– на велосипеді зі швидкістю 3,5 км/год.	5,32	372,4
– на велосипеді зі швидкістю 10 км/год.	2,54	177,8
Катання на ковзанах	4,28	299,6
Заняття в школі	3,07-10,0	214,9-700
Копання рову	1,7	119
Друкування на клавіатурі	6,9	492
Пиляння дрів	1,99	139,3
Праця:		
– столяра і металіста	3,42	249,4

– каменяра	5,71	399,7
– тракториста	1,92	134,4
– городника	4,83	338,1
– у лабораторії сидячи	1,50	105
– у лабораторії стоячи	2,16	151,1
– господарсько-побутова	3,43	240,1
Самообслуговування	1,50	105
Сон	0,93	65,1
Прання вручну	3,06	214,2
Розумова праця (слухання лекції)	1,45	151,2
Прибирання ліжка	1,97	137,9
Урок бальних танців:		
– вальс	3,57	270,9

Основна частина.

Робота в групах.

Мета: розвивати мислення, яке включає висування припущення, його розвиток і доведення.

Завдання: кожній групі побудувати гіпотезу щодо вирішення здоров'язбережувального завдання, розробити свої припущення, які в подальшому набувають змагального ефекту.

Хід роботи: вихованцям запропоновано дві моделі харчування, які можна перевірити власним прикладом. Східна мудрість свідчить: «Сніданок з'їж сам, обід поділи з другом, вечерю віддай ворогові». Дивлячись на малюнок припустимо, що більшість вихованців групи матиме струнку фігуру, якщо буде харчуватися за моделлю 1 чи моделлю 2 (рис. 7).

Інтелектуальна гра «Синергія».

Мета: закріпити знання про взаємозв'язок явищ, обставин пов'язаних із здоров'язбережуванням.

Завдання:

1) Дати можливість вихованцям обговорити твердження «Ми є те, що ми їмо» й охарактеризувати себе у зв'язку із запропонованою тематикою.

2) Пояснити, чи є зв'язок та різниця між швидким, раціональним і збалансованим харчуванням, з'ясувати, яке із видів харчування краще для використання в повсякденному житті?

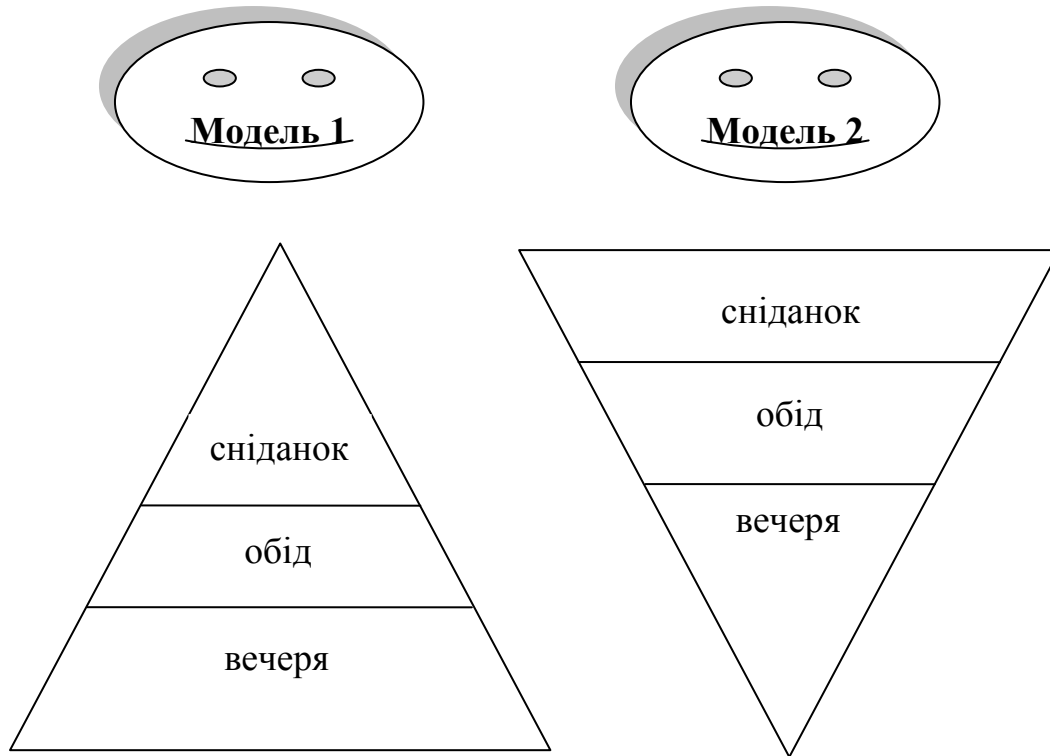


Рис. 7. Моделі харчування особистості майбутнього вчителя

Хід гри: діти відповідають на питання про взаємозв'язок явищ, обставин, які пов'язані з зміцненням та збереженням здоров'я свого й оточення (наприклад, поняття «раціональне харчування», «збалансоване харчування», «швидке харчування»).

Розповідь знавця про поживні речовини. Раціональна організація харчування передбачає надходження до організму необхідних поживних речовин у достатній кількості і правильному співвідношенні. Харчові речовини, що забезпечують організм енергією [16, с. 33-75; 34, с. 3-4; 53, с. 8-30; 72, с. 399-402] (**рис. 8**):

1. **Білки** – основний пластичний матеріал, з якого організм будує свої клітини, тканини і системи людського організму. М'язи – це білок, мозок – це білок, кров – також концентрована суміш, яка має велику кількість різноманітних білків. Білки виконують в організмі значну кількість функцій, недаремно говорять: життя – це «форма існування білкових тіл». Негативно впливає на організм не тільки мала кількість білка, а і його надлишок. Це спричиняє порушення нирок, швидке виснаження організму, втрату працездатності, підвищує схильність до алергічних захворювань.

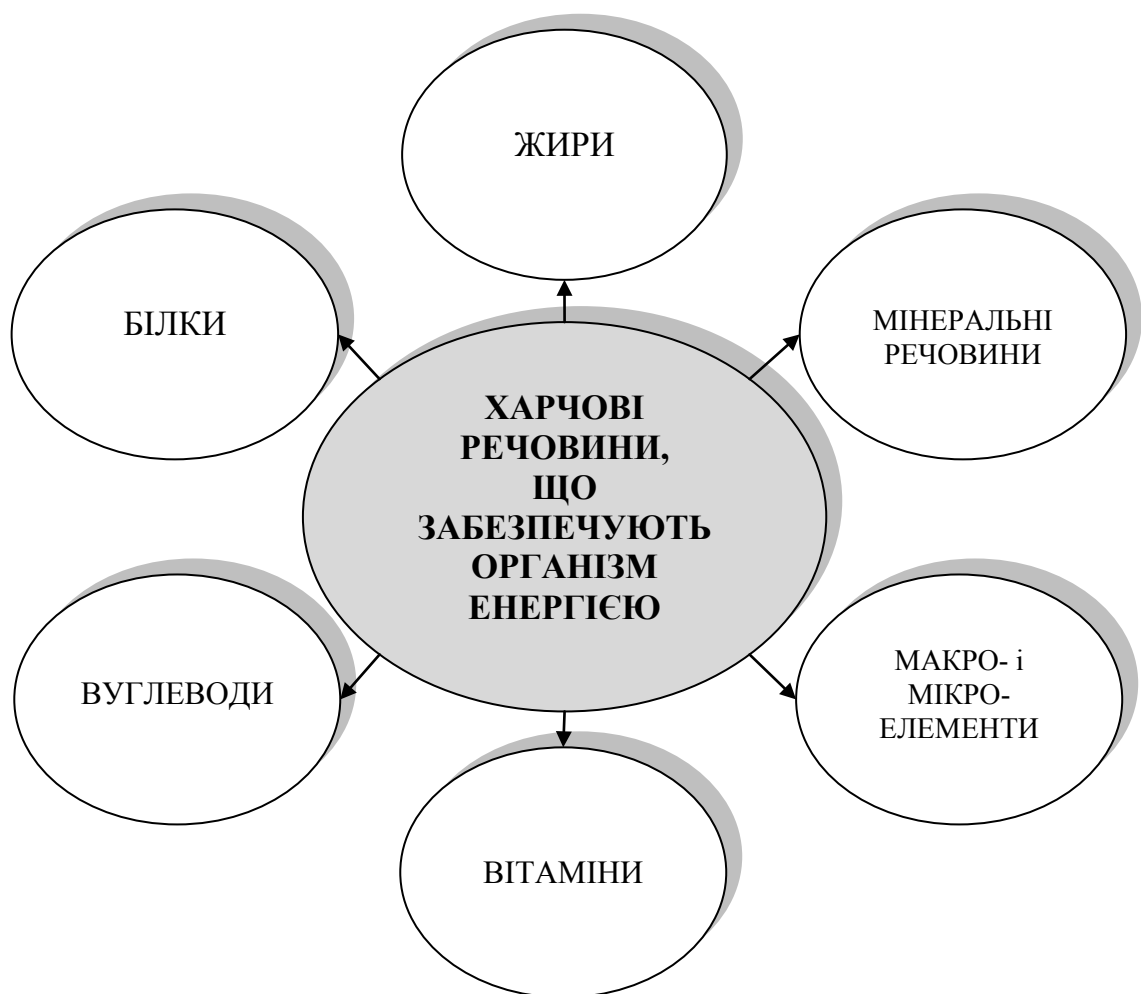


Рис. 8. Квітка співвідношення харчових речовин, що забезпечують організм енергією

Рекомендація. Добова потреба дорослої людини в білках складає до 1,5 г на кілограм нормальної (ідеальної) ваги, або, в середньому, 90-100 г. Приблизно 60% їх людина повинна отримувати з продуктами тваринного походження, а 40% – рослинного.

2. Жири – забезпечують енергетичні витрати, слугують кращому засвоєнню білків та вітамінів. Кожна клітинка нашого організму оточена спеціальною оболонкою (мембраною), яка будується з жирових і білкових молекул. Клітинна мембрана виконує і захисну функцію, і забезпечує всі форми взаємодії клітини з тим, що оточує її міжклітинне середовище. Крім того, жир – зручна форма запасу енергії «про чорний день», тому жирові відкладення є в кожній людині: у чоловіків не менше 12-15%, у жінок – 17-20%. Жир – цінний запас енергетичної сировини, а також склад багатьох біологічно активних речовин. Недостатня кількість жирів негативно впливає на стан організму: уповільнюється ріст і розвиток, зменшується опір інфекціям, з'являються запальні зміни на шкірі.

Рекомендація. Добова потреба в жирах – 1-1,5 г на кілограм теоретично нормальної ваги, або приблизно від 70 до 100 г. Енергетична цінність жиру дорівнює 9,3 ккал, але в добовій кількості жирів повинно бути не менше 30% рослинних.

3. Вуглеводи – головне джерело енергії, що сприяє перетравленню та засвоєнню жирів і білків. При недостатньому надходженні вуглеводів із їжею порушується засвоєння харчових речовин, діяльність центральної нервової системи і функції м'язів, погіршується травлення. Вуглеводи складають основу енергетичного забезпечення людського організму – вони головне «паливо» для більшості клітин нашого організму. 50% добової потреби людини в енергії залежить від вуглеводів. Надлишок вуглеводів також шкідливо

впливає на стан організму: виникає прискорене утворення жиру, знижується опір організму захворюванням, виникають алергічні реакції.

Рекомендація. Добова потреба в вуглеводах для дорослої людини складає в середньому від 400 до 500 г. Калорійність 1 г вуглеводів, так само як і білків, дорівнює 4,1 ккал.

4. Мінеральні речовини – входять до складу клітин і тканин. Вони потрібні для правильного росту й розвитку кісткової, м'язової, кровотворної і нервової систем. Часто саме через їхню нестачу люди погано себе почувають чи хворіють на різні недуги: порушення мінерального обміну, утворення кісткової тканини, відхилення в діяльності м'язової, нервової тканин та інше.

5. Макро- і мікроелементи – речовини, що містяться в організмі в незначних кількостях, але необхідні для його життєдіяльності. У харчових продуктах сконцентрована майже вся періодична система Менделєєва – за винятком, мабуть, радіоактивних і важких металів, а також інертних газів. Деякі елементи – вуглець, водень, азот, кисень, фосфор, кальцій, калій, натрій та інші, входять до складу всіх харчових продуктів і поступають в організм у дуже великій кількості (десятки й сотні грамів на добу). Такі речовини прийнято відносити до макроелементів. Інші містяться в їжі в мікроскопічних дозах, тому їх називають мікроелементами. Це, наприклад, йод, фтор, мідь, кобальт, срібло і багато інших елементів. До мікроелементів нерідко відносять залізо, хоча його кількість в організмі досить велика, оскільки залізо відіграє ключову роль у перенесенні кисню всередині організму. Недостача будь-якого з мікроелементів може стати причиною серйозного захворювання.

6. Вітаміни (від латинського слова «віта» – життя) – це регулятор обмінних процесів в організмі. Вони – запорука підвищення опірності захворюванням, тісно пов'язані з

процесами розвитку і росту. Вітаміни частково утворюються в організмі або надходять із їжею. Вони поділяються на дві великі групи: жиророзчинні та водорозчинні. Водорозчинні вітаміни у великій кількості містяться в овочах і фруктах, а жиророзчинні – найчастіше в насінні та горіхах. Крім того, різноманітні вітаміни виробляє мікрофлора кишківника, тому при нормальному травленні людина забезпечується багатьма найважливішими вітамінами групи В достатньо за рахунок мікроорганізмів, що живуть у її кишківнику. Брак вітамінів спричиняє різні захворювання обміну речовин, об'єднаних під назвою авітаміноз.

7. **Вода** необхідна для перебігу будь-якого біохімічного процесу в організмі людини. Вода сприяє засвоєнню вітамінів С, В₁, В₂, В₆, В₁₂, В₁₅, РР. Вода є основною складовою частиною крові та лімфи, які транспортують поживні речовини до клітин. Відпрацьовані продукти життєдіяльності організму, розчинені у воді, фільтруються у нирках і у вигляді сечі виводяться з організму. Вода надходить до організму під час пиття, з їжею, овочами та фруктами.

8. **Йод** необхідний для утворення гормонів щитовидної залози. Міститься в продуктах моря та йодованій солі.

9. **Магній** дуже важливий для нормального функціонування нервової системи. Він є у продуктах моря, гречаній каші, жовтках яєць, молочних продуктах, висівках зернових культур.

10. **Холестерин** – важливий компонент мембран, із нього печінка утворює жовчні кислоти, синтезуються у статевих залозах та наднирниках стероїдні гормони. Доросла людина щодня споживає майже 750 мг холестерину, крім того, у печінці його синтезується 1 г на добу. Нормальний рівень холестерину крові не перевищує 5,2 мМ/л або 2 г/л.

Нераціональне та незбалансоване харчування – один із найважливіших чинників ризику виникнення серцево-

судинних, онкологічних захворювань, діабету, остеопорозу та інших патологічних станів. Здоров'я не підтримати без раціонального харчування. Водночас вживання їжі – потужний лікувальний фактор. Слабка фізична активність разом із вживанням висококалорійної їжі сприяє виникненню ожиріння. Тому регулювання ваги тіла – важлива умова збалансованого харчування.

В Україні бракує культури харчування, яка формує ставлення до їжі як до джерела здоров'я та довголіття. Сучасна нутриціологія (наука про харчування) базується на кількох науково-обґрунтованих теоріях про правильне харчування [23, с. 12]:

1. *Теорія раціонального харчування* (М. Шатерніков, 1932) вперше науково обґрунтувала необхідність відповідальності енерговитрат організму його енергоспоживанню. Джерелом енергії служать поживні речовини (білки, жири, вуглеводи), надходження яких в організм повинне бути достатнім для задоволення фізіологічних потреб людини. Основні принципи раціонального харчування покладені в основу норм фізіологічних потреб людини в енергії та нутрієнтах. До їхньої появи люди не уявляли, як потрібно харчуватися, щоб зберегти високий життєвий потенціал.

2. *Теорія збалансованого харчування* (А. Покровський, 1964) дала змогу вивести формулу збалансованого харчування, що містить усі необхідні поживні речовини в необхідних кількостях і дозах. Крім білків, жирів, вуглеводів (макронутрієнтів) у формулу були введені вітаміни, мінеральні речовини, незамінні амінокислоти, ненасичені жирні кислоти (мікронутрієнти). На основі цієї теорії було розроблено харчові раціони для всіх груп населення з урахуванням фізичних навантажень, кліматичних умов, вікової та статевої належності.

Подальший розвиток наука нутриціологія одержала завдяки теорії адекватного харчування (А. Уголев, 1987, 1992).

Було доведено важливу роль для фізіології травлення рослинних волокон і симбіотичної мікрофлори кишківника, а також профілактичну спрямованість раціону харчування [23, с. 12].

Окремого розгляду та особливої уваги потребує така специфічна група чинників екологічних ризиків у харчуванні, як генетично модифіковані продукти. Споживання трансгенної їжі може зашкодити людині більше, ніж їжа звичайна, забруднена хімічними сполуками [47, с. 8-9].

Вважають, що людина потенційно може жити до 115 років, проте на сьогодні середня тривалість життя складає приблизно 74 роки. Працюючи над скороченням розриву між реальністю і можливістю, вчені виявили, що важливою умовою продовження життя та збереження здоров'я є правильно збалансоване харчування.

Ознайомлення вихованців зі списком продуктів, необхідних для повноцінного росту і розвитку організму молодої людини [46]) (Додаток Б 1).

Колективне завдання:

1) користуючись отриманою інформацією, підібрати страви та продукти, які забезпечать організм добовою нормою необхідних поживних речовин;

2) за допомогою схеми (**рис. 9**) та формулою (30-40 г/кг з розрахунку на нормальну масу тіла (від 2 л на день) [18, с. 66; 19, с. 49]), встановити добову потребу у воді.

Заключна частина.

Підбиття підсумків. У результаті проведених заходів нами було виокремлено поради та рекомендації для вихованців та їх наставників, які передбачають дотримання принципів раціональності, збалансованості, помірності й різноманітності, а саме:



Рис. 9. Схема добової потреби у воді

1. Вживайте лише низькокалорійну та нежирну їжу (додайте рибу та жирні кислоти Омега-3 до свого раціону).

Якщо Ваша ідеальна вага менше 61 кг, то з'їдайте на сніданок по 200 ккал; якщо понад 90 кг – то 300 ккал. Якщо ж вага, до якої Ви прагнете, знаходиться між цими двома цифрами, то помножте її на 3,3 і отримаєте необхідну цифру. Намагайтеся їсти корисну їжу: свіжі овочі і фрукти, нежирне м'ясо. Головне – зберегти баланс у вживанні протягом дня білків, жирів та вуглеводів: їхня кількість повинна бути приблизно рівною [53, с. 3].

2. Обов'язково снідайте (неправильний сніданок або його відсутність призводить до ожиріння).

Сніданок – важливий прийом їжі, має становити третину добового раціону і бути ситним. Саме вранці людина отримує заряд на весь день, так як правильний сніданок збільшує працездатність людини.

3. Пийте воду, щоб скинути вагу.

Вода входить до складу харчових продуктів (питна – самостійний харчовий продукт) і складає основну масу тіла людини – 58-67%. Вода в організмі людини має велике значення, вона – середовище, де відбуваються складні біохімічні процеси, – в клітинах, тканинах і органах. Людина не може тривалий час існувати без води. Якщо без їжі, але при споживанні води, вона може прожити близько місяця, то без води – 2-5 днів [53, с. 6]. Позиції щодо користі води представлено в *Додатку Б 2*.

Вода повинна бути нешкідливою за хімічним складом і безпечною в епідеміологічному відношенні. Зовнішній вигляд води не завжди говорить про її якість. Звичайно, вода каламутна, така, що має неприємний запах або незвичайний колір, завжди підозріла.

4. Їжте через кожні 3-6 годин.

Для травлення та засвоєння поживних речовин (джерел енергії) має бути чіткий розпорядок у прийомі їжі. Інтервали між прийняттям їжі – 3-6 годин. Обов'язкова умова повного засвоєння поживних речовин – смакові властивості їжі. Вживання тих самих страв із дня на день призводить до різкого зниження апетиту, зменшення виділення травних соків. Харчування влітку та взимку мусить принципово відрізнитись. У зимовий період при низьких температурах організм витрачає більше енергії для підтримки температурного балансу, тому їжа в цей період повинна мати більшу енергетичну цінність. Улітку, коли діяльність травних залоз через спеку різко знижується – рекомендована їжа, яка містить легкозасвоювані, необхідні для організму поживні речовини [93, с. 15].

5. Правильно організуйте свій режим харчування.

Раціональне харчування – це повноцінне в кількісному та збалансоване в якісному відношенні харчування, що

забезпечує нормальний ріст, фізичний та психофізіологічний розвиток організму, його високу працездатність, активне довголіття та стійкість до несприятливих природних, техногенних, соціальних чинників навколишнього середовища.

Дотримуватися раціонального режиму харчування просто:

- вживати їжу відповідно до біологічних ритмів організму;

- кількість прийомів їжі – 3-4 рази;

- інтервали між прийомами їжі – 3-6 годин.

Отже, важливу роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшенні тривалості життя, збереженні працездатності виконує харчування. Воно має бути раціональним, збалансованим, помірним і різноманітним, це перший ключ до здоров'я та гарного самопочуття. Раціональне збалансоване харчування – це фізіологічно повноцінне харчування людини з урахуванням її статі, віку, характеру праці, кліматогеографічних умов та індивідуальних особливостей [72, с. 399; 105].

РОЗВИТОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Мета складової технології – розвивати рухові якості молоді, формувати активну суспільну діяльність.

Рухова активність – невід'ємна складова здоров'язбережування людини, яку визначає й зумовлює сукупність рухової діяльності особистості в побуті, у процесі навчання й виховання, праці, під час дозвілля та відпочинку. На нашу думку, потреба в русі й активності в загально-біологічному плані є основою життя та здоров'я.

Здоров'язбережувальна активність – природовідповідна рухова діяльність людини; вона забезпечує розвиток та вдосконалення здоров'язбережувальних процесів життєдіяльності, підтримки і зміцнення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я молодого покоління. Рух – це життя; він будує організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою. Так, у стародавній Елладі на величезній скелі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, якщо хочеш бути красивим – бігай, якщо хочеш бути розумним – бігай». Рух – ознака повноцінного життя та діяльності людини в будь-якому віці.

Наприклад, навчальна дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення» передбачає озброєння студентів комплексом знань, умінь і навичок, для розвитку здоров'язбережувальної активності та досвідом навчально-

тренувальної роботи, що дозволить проводити заняття на високому професійному рівні з обраного виду спорту. Вивчення дисципліни є необхідною складовою підготовки фахівця. Значною мірою реалізації пропонованої дисципліни сприяють практичні заняття, які мають за мету поглиблення знань, умінь і навичок студентів з окремих видів спорту шляхом застосування активних методів навчально-тренувального процесу.

Педагогічно доцільний розподіл матеріалу з курсу спортивно-педагогічне вдосконалення пропонує С. Синиця (2008) [79]. Слід відмітити, що у закладах вищої освіти України курс спортивно-педагогічне вдосконалення викладається окремо з різних видів спорту, головним чином, з тих, які входять до шкільної програми, зокрема гімнастики, легкої атлетики, плавання, спортивних ігор тощо [80].

З метою розширення навчальної програми з фізичної культури, а також змістовного викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» викладачами кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка було розроблено варіативні модулі «Футзал» (автори: Є. Ю. Шостак, С. М. Новік, О. О. Момот) та «Пляжний волейбол» (автори: Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко) для Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти», які складаються зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтованих навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля та має за мету зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння формуванню важливих морально-вольових та

психофізичних якостей; формування рухових умінь та навичок; прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях та дитячо-юнацьких спортивних школах (Модельну програму «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795 (у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 10 серпня 2021 року № 898).

Важливим етапом опанування навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» – оволодіння студентами основних правил техніки безпеки на заняттях фізичною культурою. Наприклад, тема «Вимоги правил безпеки до місць здійснення навчально-тренувального процесу та проведення спортивних змагань» формує у студентів знання про вимоги правил техніки безпеки під час проведення занять із легкої атлетики, кросової та лижної підготовки, плавання, спортивних ігор (футбол, міні-футбол, волейбол, пляжний волейбол, баскетбол, гандбол), гімнастики, аеробіки.

Самостійна робота зазначеної дисципліни передбачає використання педагогічних ігор, розв'язання проблемних педагогічних ситуацій. Наприклад, зразки проблемних ситуацій (за В. Бардіною) та шляхи їхнього вирішення:

Ситуація № 1. Урок фізичної культури у 8 класі. З метою розвитку фізичних якостей школярів учитель використовує метод колового тренування. На одній із «станцій» передбачені вправи з набивними м'ячами.

Першою на цій «станції» займалася група хлопців. Через кілька хвилин за командою вчителя до м'ячів підійшла група дівчат.

На одному з м'ячів крейдою було написане спотворене прізвище учениці Н. Дівчинка вирішила не витирати напис,

повідомила про нього вчителя і відмовилася виконувати завдання з м'ячами.

Ваші дії:

- а) спробуєте з'ясувати, хто написав;
- б) змусите дівчинку виконувати вправу, незважаючи на її образ;
- в) попросите чергового зітерти написане;
- г) самі зітрете написане й продовжите урок;
- д) замініте м'яч іншим;
- е) доброзичливо попросите дівчинку виконувати вправу, не звертаючи уваги на написане;
- є) застосуєте інші способи (укажіть, які саме).

Ситуація № 2. Один із найважливіших елементів гри в баскетбол – кидок м'яча в кошик. Завдання уроку фізичної культури передбачає вивчення цієї вправи. Після пояснення основних елементів техніки кидка вчитель стає на відведену позначку, намагаючись продемонструвати вправу.

Перша спроба невдала. Педагог просить подати м'яч і виконує вправу вдруге. Проте кидок теж без результативний. Не досягнуто мети і за третьої спроби.

Ваші дії:

- а) після невдалих спроб зауважте, що часу обмаль, і залучите дітей до практичного виконання вправи;
- б) поясните школярам, що тривалий час не виконували цю вправу, адже попередній навчальний матеріал в основному включав розділ «Гімнастика», тому втратилися м'язові відчуття. Після цього залучите дітей до практичного вивчення техніки кидка;
- в) вкажете на особисті помилки в техніці кидка, після чого продовжити спроби влучити м'ячем у кошик;
- г) жартівливо зауважте, що виконували вправу так, як не належить виконувати. А продемонструвати кидок

запросите учня, який займається баскетболом у дитячо-юнацькій спортивній школі;

д) посилаючись на біль, самопочуття або травму, не будете продовжувати спроби й попросите виконати цю вправу підготовленого школяра, коментуючи його дії;

е) застосуєте інші способи (укажіть, які саме).

Ситуація № 3. Урок фізичної культури у 8 класі. Діти старанно виконують завдання, учитель уважно спостерігає.

Під час зміни місця занять учениця М. голосно звертається до подруги. Учитель, почувши це, з окриком називає її прізвище. На таке звертання дівчина різко відповідає вчителю: «Підлікуйте нерви».

Як би ви вчинили на місці вчителя?

а) зробите вигляд, що не почули репліки, і ніяк не відреагуєте;

б) сухо зауважите: «Я був про тебе кращої думки»;

в) рішуче попередите ученицю, накажете залишитися після уроку, і проведете етичну бесіду;

г) весело скажете: «Прекрасна ідея – тільки нам, очевидно, треба лікуватися разом»;

г) звернетесь до учнів із питанням: «Якої ви думки з приводу вчинку однокласниці?»;

д) застосуєте інші способи (укажіть, які саме).

Ситуація № 4. Професійну майстерність учителя фізкультури визначає чимало чинників. Зокрема, результати навчання та виховання залежать не тільки від рівня методичної підготовки вчителя, а й від ставлення школярів до нього як особистості.

Учитель-початківець заміняє в 7 класі викладача фізичної культури, досвідченого педагога (той, скажімо, терміново поїхав на семінар).

Тема «Баскетбол». Діти повторюють прийом передачі м'яча. Учитель уважно спостерігає за класом, переводячи

погляд із однієї пари гравців на іншу. Помітивши грубу помилку учня М., підходить до нього з наміром дати пораду, як її виправити. На це семикласник збуджено відповів: «А нас так учили!».

Ваші дії:

а) власноруч продемонструєте вправу учневі і наполягатимете повторити її за вашим зразком;

б) звернетесь до семикласників із пропозицією поспостерігати за виконанням вправи згаданим учнем та зробити порівняльну оцінку;

в) доброзичливо скажете школяреві, що, можливо, він був не дуже уважний під час пояснення вправи вчителем;

г) порадите учневі подивитися як виконують вправу інші, і взяти це за зразок;

г) попросите добре підготовленого старшокласника продемонструвати вправу й порівняєте з помилковим виконанням вправи зазначеним учнем;

д) застосуєте інші способи (укажіть, які саме).

Практичні заняття – (грец. *prakticos* – діяльний) – форма навчального заняття, яка забезпечує якісну і всебічну підготовку, включає особисту підготовку викладача, вибір місця заняття, підготовку студентів, підготовку матеріально-технічної бази [95, с. 340]. Вони складають основу під час вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення».

Курс «Спортивно-педагогічне вдосконалення» включає такі теми:

Змістовий модуль 1. Класифікація видів подій і причин порушень правил безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.

Тема 1. Загальні питання обраного виду спорту.

Тема 2. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту. Опрацювання фахової методичної літератури за темами.

Тема 3. Види подій та головні причини травм, нещасних випадків і ушкоджень на заняттях фізичною культурою і спортом.

Тема 4. Вимоги правил безпеки до місць здійснення навчально-тренувального процесу та проведення спортивних змагань.

Змістовий модуль 2. Проведення туристичних походів із учнівською і студентською молоддю.

Тема 1. Правила проведення туристичних походів із учнівською і студентською молоддю.

Тема 2. Вимоги до учасників, складу груп і керівників туристичних походів. Обов'язки і права керівника та заступника керівника туристичного походу.

Змістовий модуль 3. Обраний вид спорту

Тема 1. Вимоги до спортивної підготовки студентів.

Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Наприклад, тема «Загальна та спеціальна фізична підготовка» (дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення») передбачає оволодіння студентами вмінь і навичок щодо розвитку фізичних якостей в обраному виді спорту на основі авторської програми здоров'язбережувальної активності (рис. 10).



Рис. 10. Програма здоров'язбережувальної активності закладу вищої освіти

1. Розминка і вправи на розтягування.

Раціонально побудована розминка, спрямована на розслаблення, розігрів і підготовку тіла до інтенсивного фізичного навантаження, активізацію обмінних процесів в організмі, в обов'язковому поєднанні з правильним природним диханням формує здорове і гнучке тіло, правильну поставу, зміцнює захисні функції організму та захищає від усіляких травм у процесі заняття.

Самостійне завдання «Скласти комплекс розминки з обраного виду спорту» (Приклад легкоатлетичної розминки (Додаток Б 4).

Рекомендація. Якщо Вас здолала лінь і млявість, якщо відсутнє найменше бажання розпочати тренування, – скористайтеся народним прислів'ям «Апетит приходить під час їжі». Почніть із різновидів ходьби (ходьба: на п'ятках, на носках, на внутрішній/зовнішній стороні ступні), потім перейдіть до легких «розминочних» рухів. Через п'ять хвилин від Вашої ліні і млявості не залишиться і сліду, а бажання попрацювати над собою зросте негайно. Якщо Ви добре зрозуміли теорію, – приступайте до практики.

Вправи для розтягування сприяють поступовому подовженню м'язових волокон, що приведе до гарної гнучкості та рухливості суглоба і всього тіла, поліпшують контроль над будь-якою його частиною, дають можливість виконувати найрізноманітніші рухи. До того ж розтягування суглобів допоможе підняти больовий поріг, а також зменшити ризик вивихів. Схематичне зображення вправ на розтягування зображено в *Додатку Б 3* [74].

Поради (принципи розтягування [75]):

1. Виконувати рухи плавно, без ривків.
2. Не напружувати м'язи та зв'язки, що підлягають розтягуванню, намагатися їх максимально розслабити.
3. Поєднати рухи з правильним диханням.

4. Думати про те, над чим (яким суглобом) Ви працюєте. Неусвідомленість розсіює енергію і приводить до травм.

5. Після розтягування м'язові волокна стають довшими при тій же масі. Тому після вправ на розтягування варто виконувати силові вправи на їхнє зміцнення.

6. Регулярність і поступовість допоможуть Вам досягти успіху не тільки в розтягуванні, але й у будь-якій справі.

7. Велику увагу необхідно приділяти рухливості та гнучкості хребта. Це дуже вигідне вкладення Ваших сил і часу в банк Вашого здоров'я та довголіття.

2. Вправи на розвиток рухових якостей.

Рухові якості – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність [31, с. 11]:

Сила – здатність переборювати зовнішній опір за допомогою напруження м'язів. Сила проявляється в більшому чи меншому ступені під час будь-яких рухів.

Швидкість – здатність людини виконувати рухи за певний проміжок часу.

Витривалість – здатність організму протистояти втомлюваності при будь-якій діяльності. Витривалість поділяється на два види: загальна та спеціальна. Загальна – здатність до безперервної рухової діяльності з помірним напруженням протягом тривалого часу; спеціальна – це витривалість в умовах певної діяльності.

Гнучкість – властивість організму людини, яка характеризується рухливістю вузлів опорно-рухового апарату. Одним із показників гнучкості є амплітуда рухів, яка впливає на розвиток швидкості, спритності та інших фізичних якостей.

Спритність – здатність координувати рухи, оволодівати новими, уміти швидко переключатися від одних рухів до інших, залежно від вимог, обставин, що швидко змінюються.

3. «Розминка» («заминка») і вправи на розтягування (виконують наприкінці заняття).

Розминка – обов’язкова стадія всякого серйозного тренування. Саме з легкої розминки повинні починатися ранішня зарядка, денна гімнастика й навіть вечірне тренування. Якщо заглянути в будь-який тренажерний зал або репетиційний хол, де регулярно та професійно проходять фітнес-заняття (різні види аеробіки, йоги і так далі), танцювальні тренування (народні, сучасні, східні, латиноамериканські та інші напрями) з неодмінними й динамічними, статичними вправами, будь-яке фізичне навантаження упереджає розминка.

Під час здоров’язбережувальної активності не менше значення, ніж «розминка», має «заминка». Це комплекс вправ, який допомагає нормалізувати серцево-судинну систему після навантажень, зменшити майбутні «м’язові болі», якщо навантаження було надмірним – заспокоїть організм і поверне його до нормального стану.

Рекомендації. Як «заминки» можна використовувати вправи, характерні для «розминки». Крім цього бажано приділити кілька хвилин ходьбі (різновидам ходьби), вправам на розтягування, адже після максимального напруження, м’язи найбільш «піддатливі». Тривалість «заминки» повинна становити не менше 5-10 хвилин.

Приділяючи достатньо уваги «заминці» та дотримуючись усіх перерахованих вище рекомендацій, вихованець зможе отримати максимальну користь від занять здоров’язбережувальною активністю і вберегти свій організм від травм.

4. Засоби оптимізації здоров’язбережувального процесу.

1)Режим дня.

Формування здоров’язбережування та заняття фізичною культурою не можливі без дотримання певного розпорядку

(режиму) дня, особливо на перших його етапах. Чітке виконання хоча б протягом кількох тижнів заздалегідь продуманого й розумно укладеного розпорядку дня допоможе особистості виробити в себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування в корі великих півкуль головного мозку визначеної послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності. Організацію раціонального режиму дня необхідно проводити з урахуванням особливостей роботи конкретного закладу вищої освіти (розкладу занять), оптимального використання наявних умов, розуміння своїх індивідуальних особливостей, у тому числі й біоритмів.

Варто також враховувати, що не у всіх людей добові біоритми проходять в однакових тимчасових параметрах. У «сов», наприклад, протікання психічних процесів поліпшується до вечора. У них з'являється бажання займатися різною діяльністю. Вранці ж вони ніяк не можуть «розгойдатися», намагаються довше поспати. «Жайворонки», навпаки, люблять раніше лягти спати. Проте вранці вони вже на ногах і готові до активної розумової та фізичної діяльності.

Дотримання правильно складеного розпорядку дня допоможе виконати все заплановане, виховуватиме дисциплінованість та вольові якості, сприятиме здоров'язбережуванню.

2) Відпочинок і заходи із запобігання перевтомі.

Відпочинок – проведення часу, мета якого – відновити нормальний стан організму.

Пасивний – відсутність активності між частинами заняття.

Активний – переключення на будь-яку діяльність, що відрізняється від тієї, яка спричинила стомлення; виконання тієї самої роботи з меншою інтенсивністю (у корі головного мозку при цьому усувається гальмування, а через деякий час

розширюються судини м'язів, що задіяні в роботу, – нервові і судинні механізми).

Активний відпочинок корисніший за пасивний, тому що працездатність відновлюється значно швидше, якщо процес збудження переключається з одних центрів кори головного мозку на інші. Основне правило активного відпочинку – застосовувати інший вид роботи на початку втоми, а не на фоні значної втоми.

Активно-пасивний відпочинок – спочатку інтервал відпочинку активний, а потім пасивний; протилежне поєднання дає менш вигідний ефект.

За об'ємом і повнотою процесів відновлення відпочинок поділяють на [67, с. 50]:

Ординарний – гарантує повне відновлення до чергового навантаження; дає можливість використовувати наступне навантаження без змін його інтенсивності.

Жорсткий – наступне навантаження припадає на період недовідновлення; посилює вплив чергового навантаження.

Екстремальний – чергове навантаження збігається з фазою гіпервідновлення; створює умови для надвідновлення працездатності й можливості для збільшення чергового навантаження.

Додатковими засобами відновлення можуть бути фактори гігієни, харчування, масаж, біологічно активні речовини (вітаміни). Головний критерій позитивної динаміки відновних процесів – готовність до повторної діяльності, а найбільш об'єктивним показником відновлення працездатності служить максимальний обсяг повторної роботи.

Упровадження раціональних режимів праці й відпочинку є одним із основних організаційних заходів збереження працездатності та запобігання перевтомі.

Особливо слід відмітити заходи, спрямовані на організацію розумової праці й запобігання розумовій втомі під

час навчання. Розумову працю необхідно починати з найбільш простих елементів: підготовки робочого місця, планування роботи. У роботу слід входити поступово, займатися нею систематично, виробити свій індивідуальний стиль і ритм, організувати раціональний режим відпочинку залежно від типу динаміки працездатності. Вагомий фактор високої працездатності – раціональне поєднання розумової діяльності з фізичною працею [67, с. 51].

Методику здоров'язберезувальної активності розглядаємо як спосіб організації практичної діяльності молоді у процесі вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення», яка побудована за принципами системності, послідовності та активності.

Специфікою дисциплін є те, що методи предмета передбачають використання класичних методів, форм і засобів; відбувається накопичення знань про обраний вид спорту, необхідних для розвитку фізичних якостей, підвищення активності, самооцінки та корекції поведінки.

Самостійна робота з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» – невід'ємна частина навчального процесу. До методів самостійної роботи студента відносимо систематичне читання і конспектування літератури із забезпечення обраного виду спорту; підготовку до практичних занять; складання конспектів заняття; написання та захист рефератів. Перевірку теоретичних знань з обраного виду спорту здійснюємо за допомогою «Збірника тестових завдань зі спортивних дисциплін» [33] (авторське свідоцтво на твір № 60990 від 3.08.2015 р.).

Практичний курс дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» має таку структуру (обраний вид спорту – легка атлетика):

Тема. Види подій, що призвели до нещасного випадку невиробничого характеру.

Завдання:

1. Розкрити класифікацію видів подій, що призвели до нещасного випадку на заняттях фізичною культурою і спортом.

Тема. Причини нещасного випадку чи травми. Місце подій.

Завдання:

1. Охарактеризувати причини подій, що призвели до нещасного випадку чи травми.

2. Визначити місця подій, що призвели до нещасного випадку чи травми.

Тема. Незадовільний стан місць занять і невідповідність умов їх проведення. Недостатня організація навчально-тренувальних занять і спортивних змагань. Неправильна методика проведення навчальних занять, тренувань і змагань.

Завдання:

1. Охарактеризувати незадовільний стан місць занять і невідповідність умов їх проведення.

2. Розкрити характер організації навчально-тренувальних занять та змагань.

3. Розкрити й охарактеризувати помилки в методиці проведення навчальних занять, тренувань і змагань.

Тема. Права та обов'язки посадових осіб під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань.

Завдання:

1. Розкрити та охарактеризувати права та обов'язки посадових осіб під час здійснення навчально-тренувального процесу і проведення спортивних змагань.

Тема. Правила проведення туристичних походів, подорожей.

Завдання:

1. Розкрити основні правила проведення туристичних походів, подорожей

Тема. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Завдання:

1. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики.

Тема. Характеристика та класифікація загально-розвивальних вправ. Основні форми вправ.

Завдання:

1. Навчити комплексу загальнорозвивальних вправ в русі та на місці.

2. Розвивати спритність.

Тема. Техніка виконання та методика навчання основних спеціально-бігових вправ.

Завдання:

1. Навчити комплексу загальнорозвивальних вправ у русі та на місці.

2. Навчити техніці виконання спеціально-бігових вправ легкоатлета.

3. Розвивати швидкість.

Тема. Особливості техніки бігу кожного студента. Здача контрольних нормативів.

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання спеціально-бігових вправ.

2. Здати контрольні нормативи.

Тема. Основи техніки спортивної ходьби.

Завдання:

1. Створити уяву про техніку виконання спортивної ходьби.

Тема. Техніка рухів ніг і тазу в спортивній ходьбі.

Завдання:

1. Навчити правильній техніці поєднання рухів ніг з тазом.

Тема. Техніка рухів рук і плечового суглобу в спортивній ходьбі.

Завдання:

1. Навчити техніці руху рук і плечей при спортивній ходьбі.

Тема: Техніка спортивної ходьби в цілому. Закріплення набутих навичок. Здача контрольних нормативів.

Завдання:

1. Навчити техніці спортивної ходьби в цілому.

Тема. Біг по прямій і по повороту.

Завдання:

1. Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції.
2. Навчити техніці бігу по прямій і по повороту.

Тема. Низький старт і стартовий розгін.

Завдання:

1. Навчити техніці низького старту і стартового розгону по прямій та по повороту.
2. Повторити техніку бігу по прямій і по повороту.
3. Сприяти розвитку швидкості.

Тема. Біг на дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції в цілому.

Завдання:

1. Ознайомити з технікою виконання стартового розбігу з переходом до бігу на дистанції.
2. Навчити техніці переходу від стартового розбігу до бігу на дистанції.
3. Повторити техніку низького старту і стартового розгону.

Тема. Фінішування. Задача контрольних нормативів.

Завдання:

1. Ознайомити з технікою виконання фінішного прискорення.

2. Навчити техніці фінішування.

3. Повторити техніку бігу на дистанції.

4. Оволодіти технікою бігу на короткі дистанції в цілому.

5. Здати контрольні нормативи.

Тема. Основи техніки бігу на витривалість.

Завдання:

1. Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції.

2. Закріпити техніку виконання спеціально-бігових вправ.

3. Закріпити комплекс загальнорозвивальних вправ у русі та на місці в парах.

Тема. Техніка бігу по прямій.

Завдання:

1. Навчити техніці бігу по прямій з рівномірною і перемінною швидкістю.

2. Закріпити техніку виконання спеціально-бігових вправ.

3. Закріпити комплекс загальнорозвиваючих вправ у русі та на місці в парах.

Тема. Техніка бігу по повороту.

Завдання:

1. Навчити техніці бігу по повороту.

2. Закріпити техніку виконання спеціально-бігових вправ.

3. Розвивати витривалість.

Тема. Техніка високого старту і стартового розгону.

Завдання:

1. Навчити техніці високого старту.

2. Закріпити техніку виконання спеціально-бігових вправ.

3. Розвивати витривалість.

Тема. Техніка переходу від стартового розбігу до бігу на дистанції.

Завдання:

1. Ознайомити з технікою виконання стартового розбігу з переходом до бігу на дистанції.

2. Навчити техніці переходу від стартового розбігу до бігу на дистанції.

3. Повторити техніку високого старту і стартового розгону.

Тема. Техніка фінішування.

Завдання:

1. Ознайомити з технікою виконання фінішного прискорення.

2. Навчити техніці фінішування.

3. Повторити техніку бігу по дистанції.

Тема. Закріпити набуті навички. Здача контрольних нормативів.

Завдання:

1. Закріпити техніку бігу на середній довгій дистанції.

2. Закріпити техніку виконання спеціально-бігових вправ.

3. Розвивати витривалість.

Тема. Естафетний біг. Способи передачі естафетної палички.

Завдання:

1. Ознайомити з технікою естафетного бігу.

2. Навчити техніці передачі естафетної палички на місці та в русі.

3. Навчити техніки передачі естафетної палички при повільному бігу.

4. Повторити техніку бігу з низького старту та стартового розбігу.

Тема. Зона передачі естафети. Біг на дистанції. Закріплення набутих навичок. Здача контрольних нормативів.

Завдання:

1. Навчити техніки старту бігуна, що приймає естафету.
2. Навчити техніці передачі естафетної палички на максимальній швидкості.
4. Сприяти розвитку спритності.
5. Закріпити набуті навички.
6. Здати контрольні нормативи.

Тема. Техніка стрибка в довжину способом «зігнувши ноги», «прогнувшись».

Завдання:

1. Створити уяву про техніку виконання стрибка в довжину способом «зігнувши ноги».
2. Ознайомити з підготовчими вправами для оволодіння технікою стрибка у довжину

Тема. Техніка відштовхування в поєднанні з «вильотом в кроці».

Завдання:

1. Навчити техніці відштовхування.
2. Навчити техніці відштовхування в поєднанні з «вильотом в кроці».
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Тема. Техніка розбігу з відштовхуванням.

Завдання:

1. Навчити поєднанню розбігу з відштовхуванням.
2. Повторити техніку відштовхування в поєднанні з «вильотом в кроці».
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Тема. Техніка польоту для способів «зігнувши ноги», «прогнувшись».

Завдання:

1. Навчити рухам у польоті способом «зігнувши ноги», «прогнувшись».
2. Повторити техніку розбігу в поєднанні з відштовхуванням.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Тема. Техніка приземлення.

Завдання:

1. Навчити техніці приземлення.
2. Повторити техніку стрибка з короткого та середнього розбігу.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Тема. Довжина та ритм розбігу.

Завдання:

1. Навчити техніці стрибка в довжину з повного розбігу.
2. Повторити техніку приземлення.
3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Тема. Техніка стрибків у довжину в цілому. Здача контрольних нормативів.

Завдання:

1. Закріпити техніку стрибка у довжину.
2. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.
3. Здати контрольні нормативи.

Тема. Основи техніки метання малого м'яча.

Завдання:

1. Створити уяву про метання в легкій атлетиці.
2. Ознайомити з технікою метання малого м'яча.

Тема. Техніка тримання та викидання снаряду.

Завдання:

1. Навчити триманню й викиданню снаряду.

2. Повторити техніку бігу на короткі дистанції.
3. Сприяти розвитку сили.

Тема. Техніка фінального зусилля.

Завдання:

1. Навчити техніці фінального зусилля.
2. Повторити техніку тримання і викидання снаряду.
3. Сприяти розвитку сили.

Тема. Техніка метання з кидкових кроків.

Завдання:

1. Навчити техніці метання з кидкових кроків.
2. Повторити техніку фінального зусилля.
3. Сприяти розвитку сили.

Тема. Техніка виконання розгону з відведенням м'яча.

Завдання:

1. Навчити техніці виконання розгону з відведенням м'яча.
2. Повторити техніку метання з кидкових кроків.
3. Сприяти розвитку сили.

Тема. Техніка метання м'яча в цілому. Здача контрольних нормативів.

Завдання:

1. Навчити техніці метання м'яча з повного розгону.
2. Повторити техніку виконання розгону з відведенням м'яча.
3. Сприяти розвитку сили.
4. Здати контрольні нормативи.

Тема. Основи техніки стрибка у висоту способом «переступання», «фосбері-флоп».

Завдання:

1. Створити уяву про техніку стрибка у висоту способом «переступання».

2. Повторити техніку бігу на короткі дистанції.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Тема. Техніка спрощеного стрибка на зліт способом «переступання».

Завдання:

1. Освоїти спрощений стрибок на зліт способом «переступання».

2. Навчити техніці відштовхування.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Тема. Техніка переходу через планку та приземлення.

Завдання:

1. Навчити техніці переходу через планку і приземленню.

2. Повторити техніку відштовхування.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Тема. Техніка розбігу в стрибках у висоту способом «переступання».

Завдання:

1. Навчити розбігу в стрибках у висоту способом «переступання».

2. Повторити техніку стрибка у висоту способом «переступання» з короткого розбігу.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Тема. Навчити техніці стрибка у висоту способом «переступання» в цілому.

Завдання:

1. Навчити техніці стрибків у висоту способом «переступання» з повного розгону.

2. Повторити техніку відштовхування з повного розбігу.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

4. Здати контрольні нормативи.

Тема. Основи техніки штовхання ядра.

Завдання:

1. Створити уяву про техніку штовхання ядра з розгону скоком.

2. Повторити техніку бігу по повороту.

3. Сприяти розвитку сили.

Тема. Техніка тримання і виштовхування ядра.

Техніка фінального зусилля.

Завдання:

1. Навчити правильно тримати і виштовхувати ядро.

2. Навчити фінальному зусиллю.

3. Повторити техніку тримання та виштовхування ядра.

Тема. Техніка скоку. Техніка штовхання ядра зі

скоку.

Завдання:

1. Навчити техніці скоку.

2. Навчити техніці штовхання ядра зі скоку.

3. Повторити техніку фінального зусилля.

Тема. Удосконалення техніки штовхання ядра й визначення індивідуальних особливостей. Здача контрольних нормативів.

Завдання:

1. Закріпити техніку штовхання ядра й визначення індивідуальних особливостей.

2. Повторити техніку штовхання ядра зі скоку.

3. Сприяти розвитку сили.

4. Здати контрольні нормативи.

Тема. Проведення фрагментів заняття за завданнями.

Завдання:

1. Формувати у студентів навички проведення основної частини з метою вирішення освітніх завдань та проведення занять для розвитку окремих фізичних якостей засобами й методами легкої атлетики, активності.

Тема. Організація та проведення змагань з легкої атлетики (в бігових, стрибкових, металевих видах).

Завдання:

1. Навчити студентів жеребкуванню.

2. Повторити функції суддів у бігових, стрибкових, металених видах.

3. Повторити правила змагань з видів легкої атлетики шкільної програми.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, практичний, проблемного виконання.

Методи контролю:

Поточний – проведення підготовчої частини заняття, усне опитування;

Модульний – здача нормативів, тестування.

Підсумковий – залік.

Отже, здоров'язбережувальна активність – це, як правило, лише частина загального плану зміцнення фізичного здоров'я. Зважаючи на значні індивідуальні розбіжності в здатності виконувати фізичне навантаження навіть між вихованцями одного віку й однакової статури, методика повинна враховувати анатомо-фізіологічні особливості кожної особи, її індивідуальні потреби та інтереси.

Технологія формування культури здоров'я забезпечує безпечні умови фізичного, психічного, соціального та духовного комфорту молодого покоління, сприяє продуктивній навчально-пізнавальній і здоров'язбережувальній діяльності всіх учасників освітнього процесу, передбачає дотримання рекомендацій (Додаток Б 5).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алтухов Павло Сергійович [Електронний ресурс]. Вікіпедія : URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Алтухов_Павло_Сергійович (дата звернення: 13.04.2021).

2. *Андрющенко Т. К.* Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. Наук. вісн. Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Розд. 5. Соціальна педагогіка. 2012. № 7. С. 123–127.

3. Бартенєв Леонід Володимирович [Електронний ресурс]. Вікіпедія : URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Бартенєв_Леонід_Володимирович (дата звернення: 12.04.2021).

4. *Беспалько В. П.* Слагаемые педагогические технологии. Москва : Педагогика, 1989. 192 с.

5. *Бех І. Д.* Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.

6. *Богданова Л. Є.* Тверезість – норма життя. Хімія. 2004. № 6. С. 8–11.

7. *Бойченко В.* Шляхи підвищення ефективності навчальної діяльності студентів педагогічного університету. Вісник Львівського університету. 2009. № 25. С. 293–299.

8. *Бойченко Т.* Валеологія – мистецтво бути здоровим. Здоров'я та фізична культура. 2005. № 2. С. 1–4.

9. Бочарова Ніна Антонівна [Електронний ресурс]. URL: http://orenda.pl.ua/read/bocharova_nina_antonivna (дата звернення: 11.04.2021).

10. *Братищенко І. В.* Впровадження здоров'язбережних технологій у навчальному закладі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 10. С. 5–8.

11. *Булатова М. М.* Олімпійська спадщина України : художній альбом. Київ : Олімпійська літ., 2016. Кн. 1. 128 с.

12. В'ячеслав Тиртишник: «Легкоатлети – третина олімпійської команди України» [Електронний ресурс]. URL: <http://wz.lviv.ua/interview/179116-viacheslav-tyrtyshnyk-lehkoatlety-tretyna-olimpiiskoi-komandy-ukrainy> (дата звернення: 24.01.2021).

13. *Варенко В. М.* Інформаційно-аналітична діяльність : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2014. 417 с.

14. *Ващенко О., Свириденко С.* Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8. С. 1–6.

15. *Ветрова О. Д.* Сучасні методи і форми роботи з обдарованими дітьми. Наукові записки Ніжинського державного університету імені М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2012. № 3. С. 73–75.

16. *Воробьев В. И.* Слагаемые здоровья: о рациональном питании. Москва : Знание, 1987. 192 с.

17. *Вороненко Т., Иваха Т.* Хімія щодня. Це треба знати кожному. Київ : Шкільний світ, 2011. 128 с.

18. *Воронцова Т. В., Пономаренко В. С.* Основи здоров'я : підручник. Київ : Алатон, 2008. 160 с.

19. *Выготский Л. С.* История развития высших психологических функций : в 6 т. Москва, 1982. Т. 3. 315 с.

20. *Гаркуша С. В.* Теоретичні та методичні засади формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Чернігів, 2015. 40 с.

21. *Гаркуша С. В.* Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект : монографія. Чернігів : Лозовий В. М., 2014. 392 с.

22. *Гетьман І. Р.* Олімпійський рух у Полтавській області. Спортивний літопис Полтвщини: сторінки історії, славетні імена : матеріали II наук.-прак. конф., (Полтава, 9 черв. 2017 р.). Полтава, 2017. С. 89–99.

23. *Горчаков В., Горчакова Л.* Харчування, що гармонізує – міф, чи реальність? Науковий світ. 2008. № 9. С.12–13.

24. *Гребець Лідія Іванівна.* Енциклопедія Сучасної України / Координаційне бюро енцикл. сучасної України, НАН України. Київ, 2001. Т. 1: А. С. 38.

25. *Григор'єв В. М.* Полтавці під олімпійським прапором. Полтава, 2017. 130 с.

26. *Гюнеш Виктория Зейнеп* [Електронний ресурс]. Википедія. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Гюнеш_Виктория_Зейнеп (дата обращения: 23.10.2021).

27. Довгаль Анатолій Іванович. Енциклопедія Сучасної України / НАН України, Наук. тов-во ім. Шевченка, Ін-т енциклопедичних досліджень НАН України. Київ, 2008. Т. 8: Дл–Дя. С. 170.

28. Драгнєв Ю. В. Компоненти формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. № 1. 176 с.

29. Драгнєв Ю. В. Компоненти формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. № 1. 176 с.

30. Дурманенко О. Виховна робота у вищому навчальному закладі: змістовий аспект. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки. 2013. Розділ III: Теорія виховання. №7. С. 96–101.

31. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. Київ, 2005. 463 с.

32. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертенем : метод. посіб. Київ, 2016. 236 с.

33. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.

34. Збірник тестових завдань зі спортивних дисциплін : навч. посіб. / уклад. О. О. Момот, О. П. Попович, Е. В. Бондал. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2014. 234 с.

35. *Зубрейчук В.* Харчування. Матеріали до теми. Початкова освіта. 2006. № 46. С. 3–10.

36. Інноваційні педагогічні технології у трудовому навчанні: навч.-метод. посіб.: пробне видання / за ред.: О. М. Коберника, Г. В. Терещука. Тернопіль ; Умань, 2007. 208 с.

37. Історія веслувального спорту [Електронний ресурс]. Федерація каное України. URL: http://canoe.at.ua/index/history_canoeing/0-4 (дата звернення: 11.02.2021).

38. Кисельов Володимир Вікторович. Енциклопедія Сучасної України / НАН України, наук. тов-во ім. Шевченка, ін-т енциклопед. дослідж. НАН України. Київ: Преса України, 2012. Т. 13: Киї–Кок. С. 83.

39. Кобзиста М. В. Шкідливий вплив тютюну, алкоголю, наркотичних речовин на репродуктивне здоров'я. Основи здоров'я. 2011. № 11. С. 14–19.

40. *Колбанов В. В., Берсенева Т. А.* Валеологическая служба в образовательных учреждениях. Проблемы валеологии в образовании. Липецк, 1995. 55 с.

41. *Кондрашова Л. В., Лаврентьева О. О., Зеленкова Н. І.* Методика організації виховної роботи в сучасній школі: навч. посіб. Кривий Ріг: КДПУ, 2008. 187 с.

42. Копчикова Світлана Глібівна. Енциклопедія Сучасної України / НАН України, Наук. тов-во ім. Шевченка, Ін-т енциклопед. дослідж. НАН України. Київ, 2014. Т. 14: Кол–Кос. С. 443.

43. Корисний світ. Корисні поради жінкам поради [Електронний ресурс]. URL: <http://ywoman.ru/page/korist-vodi-dlja-organizmu-chomu-treba-piti-vodu> (дата звернення: 16.12.2021).

44. *Красовицький М. Ю.* Не втрачати ні крихти надбань. Рідна школа. 1994. № 12. С. 43.

45. Куришко Катерина Сергіївна [Електронний ресурс]. Вікіпедія. URL: [http://www.wikiwand.com/uk/ Куришко_Катерина_Сергіївна](http://www.wikiwand.com/uk/Куришко_Катерина_Сергіївна) (дата звернення: 25.11.2021).

46. *Куроченко І. О.* Організація олімпійського руху. Бровари : АНФ ГРУП, 2012. 274 с.

47. *Лапаєнко С. В.* Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». Київ, 2000. 203 с.

48. *Лезенко Г. О., Попова І. В., Вдовенко О. О.* Шляхи зменшення екологічних ризиків у харчуванні людини. Екологічний вісник. 2006. № 3. С.8–9.

49. Лемешко Любомир Артурович [Електронний ресурс]. Вікіпедія. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/ Лемешко_Любомир_Артурович](https://uk.wikipedia.org/wiki/Лемешко_Любомир_Артурович) (дата звернення: 25.10.2021).

50. Лівер Марія Володимирівна [Електронний ресурс]. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Лівер_Марія_Володимирівна (дата звернення: 14.11.2021).

51. Методика визначення енерговитрат людини [Електронний ресурс]. URL: http://studopedia.com.ua/1_192138_metodika-viznachennya-energovitrat-lyudini.html (дата звернення: 23.11.2021).

52. *Минияров В. И.* Физическая культура в повышении социальной активности студента. Физическая культура в процессе обучения и профессиональной подготовки учителя. Москва : МГПИ им. В. И Ленина, 1992. 116–124.

53. *Митяева А. М.* Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. Москва : Академия, 2008. 192 с.

54. *Мицьок В. Е., Невольниченко А. Ф.* Рациональное питание и пищевые продукты. Київ : Урожай, 1994. 334 с.

55. *Мойсеюк Н. Є.* Педагогіка : навч. посіб. 5-е вид., допов. і перероб. Київ., 2007. 656 с.

56. *Момот О. О.* Виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу : монографія. Полтава : Видавництво ПНПУ, 2017. 339 с.

57. *Момот О. О.* Олімпійський приклад у вихованні особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. Педагогічні науки. 2017. Вип. 69. С. 84–88.

58. *Момот О. О.* Принципи виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. Педагогічні науки. 2017. Вип. 70. С. 56–59.

59. *Момот О. О.* Програмне забезпечення курсу «Технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах». Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 3(57). С. 406–411.

60. *Момот О. О.* Сутність поняття «здоров'язбережувальне середовище» вищого навчального закладу. Імідж сучасного педагога. 2016. № 6 (165). – С. 31–33.

61. *Момот О. О.* Технології створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу.

Витоки педагогічної майстерності. Полтава, 2016. Вип. 18. С. 222–228.

62. *Момот О. О.* Траєкторія професійного зростання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2017. Вип. 22 (1). С. 160–166.

63. *Насадюк І.* Рухова активність студентів. Педагогіка, Психологія та медично-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. № 7. С. 37–41.

64. Національний олімпійський комітет України. Історія НОК України [Електронний ресурс]. Національний олімпійський комітет України. URL: <http://noc-ukr.org/about/history/> (дата звернення: 12.11.2021).

65. Олімпійська Академія України : Статут [Електронний ресурс]. Олімпійська Академія України. URL: <http://www.oau-ukr.com/2014-02-18-19-44-20/statut.html> (дата звернення: 11.10.2021).

66. Олімпійські надії Донеччини – 2016: Ольга Ляхова [Електронний ресурс]. Донецька обласна державна адміністрація. URL: <http://dn.gov.ua/olimpijski-nadiyi-donechchynu-2016-olga-lyahova/> (дата звернення: 19.11.2021).

67. *Онищенко Борис Григорович* [Електронний ресурс]. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Онищенко_Борис_Григоровичи (дата звернення: 30.04.2021).

68. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. Черкаси : Черкас. нац. ун-т імені Б. Хмельницького, 2016. 92 с.

69. *Оржеховська В. М.* Духовність і здоров'я : навч. посіб. 2-ге вид., допов. Черкаси : Чабаненко Ю. А., 2007. 216 с.

70. *Петров В. О.* Здоровьесберегающие технологии в работе учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Ростов-на-Дону, 2005. 201 с.

71. Полтавське обласне відділення Національного олімпійського комітету України [Електронний ресурс]. URL: <http://nos.poltava.ua/about> (дата звернення: 18.10.2021).

72. Полтавщина на світовій арені спорту [Електронний ресурс]. Welkom to Poltava. URL: <http://orenda.pl.ua/read/poltavschina-na-svitovij-areni-sportu> (дата звернення: 18.10.2021).

73. *Присяжнюк С. І.* Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.

74. Прокопенко Георгій Якович [Електронний ресурс]. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Прокопенко_Георгій_Якович (дата звернення: 13.11.2021).

75. Растяжка для каждой группы мышц [Електронний ресурс]. URL: <http://pinme.ru/pin/52ee522cfef306d37e9bf062/> (дата звернення: 15.01.2021).

76. Розминка і розтягування [Електронний ресурс]. Українська федерація хортингу. URL: <http://horting.org.ua/node/997> (дата звернення: 23.09.2021).

77. Романенко Віталій Петрович [Електронний ресурс]. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Романенко_Віталій_Петрович (дата звернення: 10.01.2021).

78. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии : в 2 т. Т. 2. Москва : Педагогика, 1989. 664 с.

79. Сенченко В'ячеслав Володимирович [Електронний ресурс]. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Сенченко_В%27ячеслав_Володимирович (дата звернення 23.09.2021).

80. Синиця С. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка) : навч. прогр. Полтава, 2008. 64 с.

81. Сластина О. О. Спортивно-педагогічне вдосконалення в системі підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 5 С. 68–72.

82. Соловей С., Демчик В. Удосконалення виховної системи вищого навчального закладу у світлі Болонського процесу. Рідна школа. 2005. № 6. С. 3–9.

83. Сонькин В. Д. Рациональное питание. Москва : Чистые пруды, 2008. 32 с.

84. Стерлик Владимир Иванович [Электронный ресурс]. URL: http://www.wikiwand.com/ru/Стерлик_Владимир_Иванович (дата обращения: 29.09.2021).

85. Стойко О. О. Нарешті я не палю, або легкий спосіб кинути палити. Психологічна газета. 2008. № 12. С. 3–24.

86. Тамара Пангелова – чемпіонка СРСР! [Електронний ресурс]. Полтава. Спорт. URL: <https://sport.pl.ua/news/3396> (дата звернення: 18.11.2021).

87. Твій перший олімпійський путівник / за заг. ред. М. М. Булатової. Київ : Олімп. літ., 2006. 88 с.

88. Ткаченко Надія Володимирівна [Електронний ресурс]. Національний олімпійський комітет України. Донецьке обласне відділення. URL: <http://noc-donetsk.org/olimpiysci->

donbasu/15-olimpijtsi-donbassu/22-tkachenko-nadiya-volodimirivna (дата звернення: 13.11.2021).

89. *Ткаченко В.* Змістово структурові аспекти поняття «здоров'язбережувальні технології». Витоки педагогічної майстерності. 2013. Вип. 12. С. 315–319.

90. *Троценко В. В.* Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс]. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 8. С. 93–95. URL: www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/...8/10tvvhee.pdf (дата звернення: 28.10.2021).

91. Указ Президента України № 429/2016 «Про відзначення державними нагородами України спортсменів та тренерів національної збірної команди України на Іграх XXXI Олімпіади»: станом на 4 жовтня 2016 р. [Електронний ресурс]. URL: <http://www.president.gov.ua/documents/4292016-20567> (дата звернення: 27.10.2021).

92. Учасники Олімпійських ігор Полтавської області [Електронний ресурс]. Полтавське обласне відділення національного олімпійського комітету України. URL: http://noc-poltava.at.ua/index/olimpijci_poltavshhini/0-8 (дата звернення: 28.10.2021).

93. Хто в Полтаві отримує іменні спортивні стипендії [Електронний ресурс]. Коло : газета. 2011. 14 берез. URL: <http://archive.kolo.poltava.ua/2011/03/14/xto-v-poltavi-otrimuye-imenni-sportivni-stipendii> (дата звернення: 26.08.2021).

94. *Чельник К.* Харчування дітей у школі – як не нашкودити?. Відкритий урок : розробки, технології, досвід. 2008. № 2. С.14–15.

95. *Чена М.* Психологічні особливості формування тютюнозалежності та шляхи її подолання. *Безпека життєдіяльності*. 2004. № 5. С. 21–26.

96. *Ягунов В. В.* Педагогіка : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 560 с.

97. Як розпізнати наркомана. *Безпека життєдіяльності*. 2003. № 11. С. 32–34.

98. Янчук Дмитро Миколайович [Електронний ресурс]. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Янчук_Дмитро_Миколайович (дата звернення: 28.07.2021).

99. *Bubka S. N., Bulatova M. M.* Olympic Constellation of Ukraine: athletes. Kyiv : Olympic Literature, 2010. 165 p.

100. *Bubka S. N., Bulatova M. M.* Kyiv – 1913. The First Russian olympiad. Kyiv :Olympic Literature, 2013. 232 p.

101. *Bulatova M., Bubka S.* Cultural Heritage of Ancient Greece and the Olympic Games. Kyiv :Olympic Literature, 2013. 408 p.

102. Educating health professionals in low-resource countries: a global approach / J. P. Murray, A. F. Z. Wenger, E. A. Downes, S. B. Terrazas. New York, NY : Springer Publishing Company, 2011. 120 p.

103. Iryna Amshennikova [Електронний ресурс]. Wikipedia. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Iryna_Amshennikova (дата звернення: 19.10.2021).

104. *Linke R. D.* Some Principles for Application of Performance indicators in Higher Education. *Higher Education Management*. 1992. № 4. P. 194–203.

105. *Raven J.* Stability and change in norms over time and culture: The story at the turn of the century. *Uses and Abuses of*

Intelligence: Studies Advancing Spearman and Raven's Quest for Non-Arbitrary Metrics. New York : Royal Fireworks Press ; Edinburgh ; Scotland : Competency Motivation Project ; Budapest ; Hungary : EDGE, 2008. Ch. 8. P. 213–257.

106. *Williams M. H.* Nutrition for health, fitness and sport. Fifth edition. Boston : WCB / McGraw – Hill, 1999. 512 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Олімпійський куточок



**Структурні елементи технології формування
культури здоров'я**

Додаток Б 1

**Список продуктів, які необхідні для повноцінного росту
і розвитку організму молодій людини**

1. *Сардини*: містять залізо, магній, фосфор, вітамін В та інші вітаміни.

Найкраще смакує: обирайте сардини з олією та спробуйте їх на тостах, у салатах або просто з цибулею.

2. *Капуста*: містить мікроелементи та біологічно активні речовини. Сік капусти сприяє регенераторним процесам (рубцюванню виразок шлунка), покращує обмін речовин, тонізує і зміцнює нервову систему.

Найкраще смакує: свіжа нашаткована капуста в салаті.

3. *Заморожена чорниця*: на думку деяких фахівців, заморожування знищує певну кількість корисних речовин у овочах і фруктах, проте це не про чорницю. Її ягоди смачні та корисні весь рік, заморожені чи свіжі.

Найкраще смакує: змішана у блендері з йогуртом, сиром чи молоком.

4. *Мангольд (листовий буряк)*: довге листя і стебла мангольда містять багато вітамінів К, А, Е, а також натрій, магній калій.

Найкраще смакує: нарізане листя, приправлене оливковою олією – вітамінний салат.

5. *Кориця*: має високі антимікробні та антиоксидантні властивості.

Найкраще смакує: кориця чудово підходить як до гострих м'ясних страв, так і для солодких десертів. Її додають у каву та в різноманітні маринади.

6. *Чорнослив*: вітаміни добре зберігаються у сухофруктах.

Найкраще смакує: додає особливого смаку м'ясним стравам.

7. *Гарбузове насіння*: найпоживніша частина гарбуза, яка містить магній.

Найкраще смакує: смажене гарбузове насіння – як легка закуска чи компонент салату.

8. *Куркума*: «суперзірка» спецій має протиракові властивості.

Найкраще смакує: з яєчною або просто в салаті.

9. *Червоний буряк*: містить багато вітамінів та мікроелементів. Особливо корисний у нього сік. Він підвищує рівень гемоглобіну в крові та має антицинготні властивості. Багатий на клітковину і пектинові речовини.

Найкраще смакує: сирим, потертим на терку – варений овоч втрачає вітаміни.

10. *Консервований гарбуз*: некалорійна і корисна їжа.

Найкраще смакує: якщо додати трішки олії та спецій за смаком.

11. *Гранатовий сік*: знижує тиск, є хорошим антиоксидантом.

Найкраще смакує: просто пийте його.

12. *Морква*: містяться фізіологічні набори вуглеводів, вітамінів РР, групи В, каротину. Особливо добре впливає на волосся, зір, шкіру, нормалізує настрій.

Найкраще смакує: сирим, потертим на терку – варений овоч втрачає вітаміни.

13. *Цибуля*: має антицинготний і полівітамінізуючий вплив на організм людини.

14. *Часник*: у поєднанні з іншими біологічно активними речовинами (наприклад, медом) застосовують для стимуляції серцево-судинної системи, глистогінний засіб.

Будьте здорові!

Позиції щодо користі води

1. Ви не одержуєте води в достатній кількості?

Содова й кава не рахуються, кофеїн в напоях здатний підвищувати втрату рідини шляхом посилення діурезу (утворення та виділення сечі). Коли це відбувається, організм починає нагромаджувати воду. Звичайний здоровий глузд підказує, що 8 склянок води протягом одного дня – кількість достатня. Якщо ж людина інтенсивно займається спортом, то, у середньому, необхідно 2-4 літри на день, залежно від рівня підготовки та ваги тіла.

2. Вода очищає організм від токсинів.

Вода вимиває з організму токсини й інші кінцеві продукти обміну речовин. Вода особливо важлива під час дієти з високим вмістом білка, оскільки допомагає виводити надлишок азоту, сечовину (токсичну речовину) – кетони. Та навпаки, якщо ж людина їсть з метою набрати вагу, то необхідно більше води для покращення роботи нирок.

3. Вода допомагає метаболізувати жир.

При недостатній кількості води, нирки не можуть працювати належним чином, адже велика кількість спожитого надходить до печінки, яка перетворює «відкладений» жир у енергію. Та коли печінка виконує роботу нирок, то спалює менше жиру.

4. Вода знижує утримання вологи.

Вживання води зможе допомогти позбутися зайвої «водної» ваги. Коли води надходить мало, організм бачить нестачу й починає накопичувати воду, зберігаючи її в поза клітинах, тоді шкіра виглядає млявою, набряклою.

5. Вода підтримує людину в формі.

Занадто мала кількість води – і організм забирає її в органів, наприклад, у товстого кишківника. Наслідок – закреп. До того ж, вода дозволяє краще перетравлювати їжу. Це особливо важливо, коли людина споживає понад 4000 калорій на добу (норма 2000-3000 ккал).

6. Вода допомагає тим, хто вживає занадто багато солі.

Якщо затримка води – вічна проблема, можливо, у харчуванні занадто багато солі. Чим більше солі, тим більше організм намагається затримати води (щоб знизити концентрацію). Необхідно зменшити кількість спожитої солі, або збільшити кількість води.

Рекомендована література:

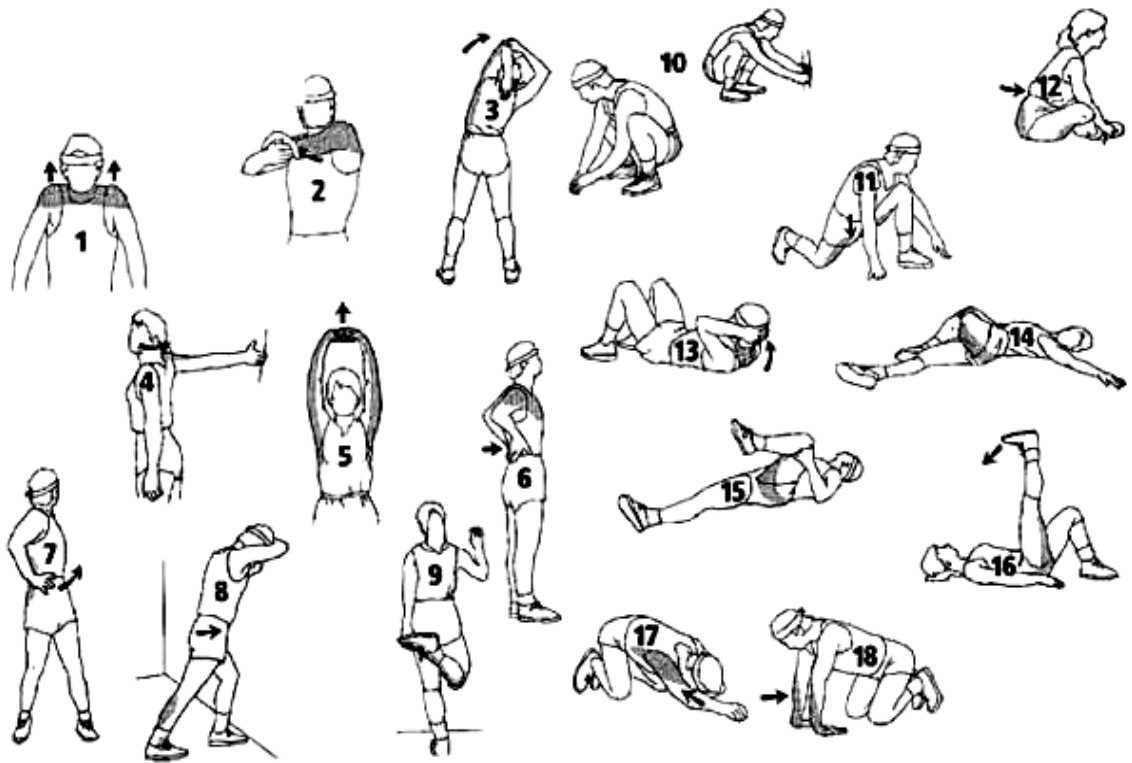
1. Воронцова Т. В. Основи здоров'я: підручник / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. – Київ : Алатон, 2008. – 160 с.

2. Корисний світ. Корисні поради жінкам поради [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ywoman.ru/page/korist-vodi-dlja-organizmu-chomu-treba-piti-vodu> (дата звернення: 16.12.20). – Назва з екрана.

3. Користь води: 11 цікавих фактів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.zp-pravda.info/zdorovje/3080-korist-vodi-11-tsikavikh-faktiv.html> (дата звернення: 16.12.2020). – Назва з екрана.

Будьте здорові!

Схематичне зображення вправ на розтягування



**Приклад розминки з обраного виду спорту
(легка атлетика)**

Частина заняття	Зміст	Дозування (хвилини, секунди, рази, метри)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча	1. Організований перехід до місця проведення заняття	30 сек	Перевірка наявності спортивної форми та взуття
	2. Шикування	30 сек	
	3. Привітання	10 сек	
	4. Постановка завдань заняття	1 хв	
	5. Різновиди ходьби:		
	– звичайна,	20 м	
	– на носках,	20 м	Руки на поясі
	– на п'ятках,	20 м	Руки за головою
	– перекатом з п'яти на носок	30 м	
	6. Біг	7 хв	Бігти в повільному темпі
	7. Вправи на відновлення дихання: В.п. – руки через сторони вгору – вдих. Опустити руки вниз – видих.	1 хв	
	8. Загальнорозвиваючі вправи на місці: <i>1. В. п. о.с. (вихідне положення основна стійка), руки до плечей:</i> 1-4 – колові оберти зігнутими в ліктях руками вперед 5-8 – назад.	5-7 разів	

	<p>2. В. п. о.с., руки в сторони (зжати в кулаки): 1-2-3 – розвести руки в сторони, на 4 – зігнути руки до плечей, м'язи напружити.</p>	5-7 разів	Спину тримати рівно
	<p>3. В. п. стійка ноги нарізно, руки до гори, зігнуті вертикально в ліктях: 1 – поворот уліво; 2 – лікті звести разом; 3-4 – те ж управо.</p>	5-7 разів	Спину тримати рівно
Підготовча	<p>4. В.п. стійка ноги нарізно, руки за спину: 1-2 – повороти тулуба вліво; 3-4 – повороти тулуба вправо.</p>	5-7 разів	
	<p>5. В. п. стійка ноги нарізно, руки на поясі: 1-2 – нахили тулуба вліво; 3-4 – теж вправо.</p>	5-7 разів	
	<p>6. В. п. стійка ноги нарізно: 1-2 – прямі руки вгору, ліва нога назад на носок, прогнутися в тулубі; 3-4 – прямі руки вгору, права нога назад на носок, прогнутися в тулубі.</p>	5-7 разів	
	<p>7. В.п. ш.с. (вихідне положення широка стійка): 1-2 – присід на ліву ногу, руки вперед; 3-4 – теж – на праву ногу.</p>	5-7 разів	Спину тримати рівно
	<p>8. В.п. о.с.: 1 – нахил до лівої ноги; 2 – нахил всередину, руки вперед; 3 – нахил до правої ноги; 4 – В.п.</p>	5-7 разів	Ноги в колінних суглобах не згинати

9. <i>В.п.о.с., руки на поясі:</i> 1-2 – випад лівою ногою вперед; 3-4 – теж правою ногою.	5-7 разів	Спину тримати рівно
10. <i>В.п.ш.с., руки на передпліччі:</i> 1 – нахил до лівої ноги; 2 – нахил усередину; 3 – нахил до правої ноги; 4 – В.п.	5-7 разів	Ноги в колінних суглобах не згинати
11. <i>Стрибки на правій та лівій нозі, на обох ногах.</i>	по 40 разів	Виконувати вправу без зупинки
12. <i>Стрибки на обох ногах з підтягуванням колін до грудей.</i>	10 разів	Вправу виконувати під рахунок викладача
13. <i>Стрибки на обох ногах зі зміною положення рук.</i>	3 хв.	Вправу виконувати під рахунок викладача (1-2 – руки на пояс, 3-4 – до плечей, 5-6 – до гори, 7-8 – плескаємо у долоні, 9-16 – теж, з опусканням рук до низу)
14. <i>Ходьба на місці.</i>	30 с	
15. <i>Вправи на відновлення дихання.</i> В.п. – руки через сторони вгору – вдих. Опустити руки вниз – видих.	1 хв.	
9. Спеціальні бігові вправи:		
– біг із високим підніманням стегна;	2*30 м	Темп виконання спеціально-бігових вправ
– біг із закиданням гомілки назад;	2*30 м	

	– біг із зміною прямих ніг попереду;	2*30 м	середній. Руки працюють як під час бігу (крім вправи приставним кроком)
	– біг приставними кроками праве плече вперед, ліве плече вперед;	2*30 м	
	– почергові стрибки на правій і лівій ногах із просуванням уперед;	2*30 м	
	– біг спиною вперед (погляд через ліве плече);	2*30 м	
	– біг із прискоренням;	3*30 м	Біг з прискоренням виконується з високого старту, по команді викладача
	– ходьба	30 с	
	<i>Вправи на відновлення дихання:</i> В.п. – руки через сторони вгору – вдих. Опустити руки вниз – видих.	1 хв.	

**Рекомендації щодо здоров'язбережувальної діяльності
всіх учасників освітнього процесу**

1. *Прагніть до здоров'язбережування.*
2. *Тіште себе.*
3. *Наповніть свою душу і серце любов'ю.*
4. *Знайдіть привабливу для себе роботу (хобі).* Той, хто не працює, виглядає на п'ять років старше.
5. *Дотримуйтеся правил раціонального харчування.*
Ведіть харчовий щоденник.
6. *Живіть усвідомлено.* Щаслива людина значно рідше впадає в депресію чи буває пригніченою, ніж та, котра лише пасивно пливе за течією.
7. *Любіть активний спосіб життя.* Навіть десять хвилин занять фізкультурою чи спортом щодня продовжують життя.
8. *Сніть у прохолодній кімнаті.* Обмін речовин в організмі й прояв вікових особливостей залежать і від температури навколишнього середовища.
9. *Спілкуйтеся.* Той, хто постійно докоряє саму собі, замість того, щоб розповісти, що його засмучує, а часом навіть і посперечатися, обмінятися думкою з оточенням, більше піддається будь-яким захворюванням, у тому числі злоякісними пухлинами.
10. *Насолоджуйтеся життям.*

Будьте здорові!

**План роботи Полтавського обласного відділення
Олімпійської академії України на 2021-2022 рр.**

№ п/п	Захід	Термін виконання, місце проведення	Відповідальні виконавці
Робота Полтавського обласного відділення Олімпійської академії України у вищих навчальних закладах			
1.	Виступити співорганізаторами всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Технології здоров'язбережування в сучасних закладах України: проблеми та перспективи».	протягом року	
2.	Виступити співорганізаторами III регіональної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту»	протягом року	
3.	Виступити співорганізаторами регіональної науково-практичної онлайн-конференції «Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичного виховання і спорту».	протягом року	
4.	Продовжити співпрацю з кафедрою теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету	протягом року	

	імені В. Г. Короленка. Взяти участь у науково-дослідній роботі кафедри: «Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі» (тема має державний реєстраційний номер 0121U114139).		
5.	Взяти участь у акції «Олімпійський куточок», яку проводить Національний Олімпійський комітет України.	протягом року	
6.	Провести презентацію олімпійської літератури для студентів закладів вищої освіти.	протягом року	
7.	Продовжити роботу в мережі закладів вищої освіти на тему «Виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу».	протягом року	
8.	Взяти участь у Всеукраїнському спортивно-масовому заході серед учнів «Олімпійське лелеченя».	протягом року	
9.	Взяти участь у майстер-класі від Олімпійських чемпіонів.	протягом року	
Спорт для всіх			
1.	Взяти участь у проведенні Олімпійського тижня.	протягом року	
2.	Взяти участь у організації та проведенні Універсиади Полтавщини з легкої атлетики серед закладів вищої освіти; у легкоатлетичних турнірах різного рівня.	протягом року	

3.	Взяти участь у проведенні Олімпійського дня	протягом року	
Співпраця із засобами масової інформації			
1.	Забезпечити роботу сайту Полтавського обласного відділення Олімпійської академії України.	протягом року	
Організаційна діяльність			
1.	Взяти участь у сесії Олімпійської академії України	протягом року	
2.	Взяти участь у науково-практичній конференції у форматі «круглого столу», присвяченій пам'яті О. Д. Бутовського.	протягом року	

ЗМІСТ

Передмова.....	3
Впровадження олімпійського руху у формуванні культури здоров'я молоді.....	9
Застосування корисних звичок у формуванні культури здоров'я молоді	30
Використання принципів раціонального і збалансованого харчування у формуванні культури здоров'я молоді.....	40
Розвиток здоров'язбережувальної активності у формуванні культури здоров'я молоді	54
Список використаних джерел.....	78
Додатки.....	91

**Олена Олегівна МОМОТ
Сергій Миколайович НОВІК
Євгенія Юріївна ШОСТАК**

**ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я**

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 29.03.2022 р.
Ум. друк. арк. 6,2. Гарнітура Times New Roman.
Наклад 100 прим.

Видавництво «СІМОН»

м. Полтава

Віддруковано у друкарні ТОВ «СІМОН»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ПЛ №17 від 23.03.2004 р.
simon@simon.com.ua