

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 1



Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

2025 р.

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745  
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць, Ч.1 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 179 с.

### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Білик Валентина Григорівна** – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова доктор педагогічних наук, професор.

**Омельчук Олена Володимирівна** – заступник декана з наукової роботи та міжнародних відносин, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

**Тимошенко Олексій Валерійович** – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-43-3

## ЗМІСТ

<b>Iwańko O.M., Deputat Y.M., Makhniuk W.M.</b> W SPRAWIE ZAPEWNIENIA WYSOKICH POZIOMÓW GOTOWOŚCI DO WYKONYWANIA ZADAŃ BOJOWYCH O DŁUGICH OKRESACH AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I POZNAWCZEJ ŻOŁNIERZY SŁUŻBY WOJSKOWEJ SIŁ ZBROJNYCH UKRAINY KOSZTEM WYŻYWIENIA.....	7
<b>Kots S.M., Kots V.P.</b> FEATURES OF THE INFLUENCE OF VARIOUS ASPECTS ON THE HEALTH OF THE YOUNG GENERATION.....	8
<b>Makhniuk W.M., Pawlenko N.P., Makhniuk W.W., Mohylnyj S.M.</b> STRATEGICZNE ZAGADNIENIE OCHRONY ZDROWIA DZIECI UCZĄCYCH SIĘ W OBSZARACH PIERWSZEJ LINII POPRZEZ PROJEKTOWANIE I BUDOWĘ NOWYCH OBIEKTÓW – SZKOŁY PODZIEMNE (SZKOŁY BUNKROWE).....	10
<b>Mosiakova I.</b> HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN AUTHOR'S OUT-OF-SCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS: CURRENT TRENDS IN IMPLEMENTATION.....	11
<b>Novoselenskyi H.</b> GAMIFICATION IN EDUCATION: THE IMPACT OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES ON THE DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS.....	13
<b>Olendra N.</b> BALANCING LEARNING AND WELL-BEING: ENGLISH EDUCATION AND HEALTHY FUTURE.....	16
<b>Surma S.S.</b> INTEGRATION OF HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE «UNIVERSUM» LYCEUM.....	18
<b>Yarova Ye. V.</b> SPECIALIZED EDUCATION AS A RESOURCE FOR THE PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF LEARNERS.....	20
<b>Zhydenko A.O., Papernyk V.V.</b> EFFECTIVENESS OF USING INFORMAL EDUCATION FOR YOUNG PEOPLE TO OBTAIN CERTAIN KNOWLEDGE.....	23
<b>Аксьонова О.П.</b> ПЕРШИЙ ОБЛАСНИЙ ОНЛАЙН-ТУРНИР «ЕФЕКТИВНА СІМЕЙНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»: ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ.....	25
<b>Андрух Н.В., Самойленко О.В.</b> ФОРМУВАННЯ ПРОДУКТИВНОЇ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ОТОЧЕННЯМ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	29
<b>Атамась О.А., Андрошук М.В., Качур Є.Ю.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ АЕРОБІКИ ДЛЯ ВПЛИВУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	32
<b>Балабан О.М., Василенко К.С., Челнокова М.С.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	35
<b>Білик Ж.І., Мегалінська Г.П., Білик В.Г.</b> ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИХАЛЬНОГО ТРЕНЕЖЕРА НА КРОВ ТА ДЕЯКІ ПАРАМЕТРИ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ.....	38
<b>Бобровник Л.П., Науменко Є.С., Коваленченко В.Ф.</b> СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ІТ-ФАХІВЦІВ ІЗ СИНДРОМОМ ЗАП'ЯСТНОГО КАНАЛУ В УМОВАХ ФІТНЕС-ЦЕНТРІВ.....	40
<b>Бобровник Л.П., Чуйков І.І., Кузьменко В.Ю.</b> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ТРЕНУВАНЬ У ЗМІШАНИХ ВИДАХ ФІТНЕСУ.....	42
<b>Болдирева А.О., Омельчук О.В.</b> МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС.....	45
<b>Бура Д.С., Чистяк О.В., Челнокова М.С.</b> ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НОВУ ОСВІТНЮ ПРОГРАМУ НУШ: АНАЛІЗ, ПОРІВНЯННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	47
<b>Буряк С.В., Матвієнко М.І., Сушков О.О.</b> ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	49
<b>Величко А.А.</b> ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО	

ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ОСВІТНІХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....	51
<b>Вербицький В.В.</b> ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ – ПРІОРИТЕТ СЬОГОДЕННЯ.....	53
<b>Воловик Н.І., Підвальна О.В.</b> ЕФЕКТИВНІТЬ ФІТНЕС-ЙОГИ ЯК ЗАСОБУ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	55
<b>Воронцова З.О.</b> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТА У ВИКЛАДАННІ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОХОРОНИ ПРАЦІ: ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	57
<b>Гавій Т.А., Кучменко О.Б., Гавій В.М.</b> АКТИВНІСТЬ КАТАЛАЗИ ТА СУПЕРОКСИДДИСМУТАЗИ В СИРОВАТЦІ КРОВІ У ПАЦІЄНТІВ З КОНТРОЛЬОВАНОЮ ТА РЕЗИСТЕНТНОЮ АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЮ.....	58
<b>Галай М.Д., Матвієнко М.І., Мішаровський Р.М.</b> ПСИХОФІЗИЧНЕ ТРЕНУВАННЯ. ПОГЛЯДИ НА ПСИХІЧНІ КОРНІ ХВОРОБ ТА П'ЯТЬ БІОЛОГІЧНИХ ЗАКОНІВ ПРИРОДИ ЗА VJORN EYVL.....	60
<b>Гармаш О.В., Шеремет І.В., Василенко К.С.</b> ЗНАЧЕННЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ.....	62
<b>Герашенко Н.А., Грибніченко Т.П.</b> ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНІКИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	64
<b>Гладчук Р.В., Василенко К.С., Челнокова М.С.</b> РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ У ПІДВИЩЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	66
<b>Глушук С.П.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОЧОГО ПРОСТОРУ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ СТУДЕНТІВ.....	67
<b>Гмиря Г.В., Лейко І.В.</b> СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	69
<b>Голдис О.О., Василенко К.С., Шеремет І.В.</b> ОСНОВНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ.....	72
<b>Голуб В.П., Матвієнко М.І., Хомяков О.М.</b> АКТУАЛЬНІСТЬ ОСВОЄННЯ СТУДЕНТАМИ ЗАГАЛЬНИХ ОСНОВ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	73
<b>Гречко Д.М.</b> УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	75
<b>Грибан Г.П., Пилипчук П.Б., Гринчук О.М.</b> РОЛЬ СУЧАСНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	77
<b>Грибов Д.В., Білик В.Г., Шеремет І.В.</b> ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ СУЧАСНОГО ПРАЦІВНИКА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ.....	80
<b>Давидова Т.В., Ковтуненко О. М., Зікунова К.П.</b> ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ ХУДОЖНЬОГО ЛІЦЕЮ ЗАСОБАМИ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	81
<b>Дакал Н.А., Сиротинська О.К., Анікеєнко Л.В.</b> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	83
<b>Данилюк С.Л., Шеремет І.В., Челнокова М.С.</b> СТРАТЕГІЇ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ДО ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ.....	85
<b>Демчук-Маригіна Д.П.</b> ІНТЕГРАЦІЯ ЗДОДОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ПРИРОДНИЧОЇ ГАЛУЗЕЙ НА ПРИКЛАДІ КУРСУ «ПІЗНАЄМО ПРИРОДУ».....	87
<b>Денисовець Т.М., Квак О.В., Гогоць В.Д.</b> РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ТА МЕТОДИКИ.....	90
<b>Дехтярєва О.О., Максаков Р.Д.</b> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	92

та вдома. Паралельно, цим же практикам, потрібно навчати і батьків. Тому психологічна реабілітація є невід'ємною складовою освітнього процесу. Саме позашкільний заклад може забезпечити емоційний баланс дитини, адже, варто згадати слова великого вченого Альберта Ейнштейна «Подивись глибоко в природу, і ти зрозумієш усе краще» дають відповіді на низку питань не тільки дитини, але і дорослих. Ці слова нагадують нам про важливість зв'язку з природою та її гармонію, яка може бути джерелом натхнення й внутрішнього спокою.

Ми маємо створювати умови, де кожна дитина відчуватиме себе прийнятою, почутою та зрозумілою. Психологічні тренінги, арт-терапія, індивідуальні консультації та групова підтримка — це інструменти, які дозволяють підліткам долати складнощі й розвивати стійкість до стресу.

Особливо важливим аспектом у підтримці гармонійного розвитку є залучення молоді до соціально значущих видів діяльності. Наприклад, сестринські курси можуть стати прекрасним майданчиком для формування навичок емпатії, відповідальності та співчуття. Відвідуючи такі курси, дитина зможе використовувати знання з біології, застосовувати набуті знання у питаннях власної охорони здоров'я.

Фізична активність, це не тільки розпорядок денний, відвідування уроків фізкультури, секцій, але і посильна праця на науково – дослідницькій ділянці, де закладається досвід вирощування тієї чи іншої культури, створюються власноруч умови для успішного розвитку рослини( обробка ґрунту, посів чи висадка культури, механічна боротьба з бур'янами і, врешті решт, кінцевий результат, що впливає і на емоційний стан дитини. Згадайте своє дитинство. Найсмачнішими були власноруч зібрані черешні чи огірки... Тож, працетерапія — це ще один дієвий метод. Через участь у трудових проєктах, підлітки не лише розвивають практичні навички, але й отримують відчуття значущості власного внеску в суспільство. Робота з природою, догляд за тваринами, творчі майстерні — це все формує цінності й сприяє емоційній рівновазі.

#### *Виклики, які потрібно подолати*

Однак ми маємо бути чесними перед собою й визнавати, що існують також небезпечні тенденції, такі як цілеспрямоване укорочення життя, які можуть проявлятися в небажанні дбати про здоров'я, у шкідливих звичках і навіть у недбалому ставленні до харчування чи фізичної активності. Наше завдання — запобігати таким проявам, поширюючи знання про цінність життя та здоров'я.

#### *Висновок*

Підлітковий вік — це важливий етап у житті, коли формуються життєві цінності, звички та базові знання. Забезпечення умов для гармонійного фізичного, психічного та інтелектуального розвитку підлітка є ключовим завданням батьків, освітян і суспільства.

Усвідомлення підлітком життєвої значущості знань є важливим мотивом їх учбової діяльності. Для підлітка дуже важливо усвідомити, осмислити значення знань для розвитку їх особистості. Позитивним є те, що зростає престиж знань, а пізнавальні і соціальні мотиви учіння підлітків розвиваються в єдності. Учіння набуває особистісного смислу і перетворюється у самоосвіту, яку ми маємо культивувати

Підсумовуючи, хочу наголосити, що гармонійний розвиток підлітків залежить від нашої спільної роботи: від педагогів, медиків, психологів і батьків. Здоров'я і благополуччя дітей — це інвестиція, яка визначає майбутнє нашого суспільства.

## **ЕФЕКТИВНІТЬ ФІТНЕС-ЙОГИ ЯК ЗАСОБУ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Воловик Наталія Іванівна*

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені  
Михайла Драгоманова

*Підвальна Олена Василівна*

старший викладач Національного технічного університету України «Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського»

Збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти є невід'ємною складовою начального процесу, який має сприяти перетворенню способу життя сучасної молоді на такий, що сприяє поліпшенню здоров'я. Заклади вищої освіти є ідеальним місцем для сприяння формуванню навичок здорового та активного способу життя молодого покоління шляхом створення здоров'язберезувального середовища. Одним із сучасних викликів благополуччя людей є стрес, і відомо, що тривалий стрес призводить до різноманітних викликів. У сучасному суспільстві зростає занепокоєння щодо ментального благополуччя як контрасту до стресу. Таким чином, такі поняття, як щастя, процвітання та якість життя, разом із благополуччям стали більш центральними. Благополуччя часто розглядається як фундаментальний елемент і передумова міцного здоров'я. Тобто, те, що зменшує стрес, йде рука об руку з тим, що підвищує благополуччя [2, с. 6; 5, с. 259; 13, с. 3].

Стрес став глобальною проблемою громадського здоров'я. Він є основним джерелом проблем зі здоров'ям. Стрес погіршує відчуття благополуччя та якості життя, і відомо, що тривалий стрес викликає проблеми з ментальним та фізичним здоров'ям людей. Довготривала війна та умови воєнного стану призводять до збільшення рівня стресу. Стрес – це те, що впливає на організм, який його переживає. Реакція на стрес – це сукупність фізіологічних реакцій. Коли людина відчуває стрес, симпатична частина вегетативної нервової системи активується, і виникає біологічна «реакція тривоги». Сучасна реакція на стрес, зазвичай, є перебільшену реакцію на зміни зовнішнього або внутрішнього середовища, що виснажує енергію людини. Стрес не тільки негативно впливає на фізичне та ментальне здоров'я молоді, але й погіршує якість досвіду в здобутті вищої освіти та успішність. Патологічні наслідки таких змін підкреслюють потребу в ефективних стратегіях управління стресом, які можуть не тільки пом'якшити симптоми, пов'язані зі стресом, але також можуть запобігти розвитку цих патологій. Фітнес-йога пропонує один з можливих способів зменшення стресу. У наукових дослідженнях з фітнес-йоги основним фокусом є зниження рівня стресу та боротьба з ним. В останні десятиліття зростає інтерес до фітнес-йоги, яка застосовувалася в різних умовах, у тому числі в закладах освіти та на робочих місцях. Фітнес-йога – це комплексна практика, що включає активні та відновлювальні вправи, дихальну роботу, релаксацію та медитацію, в якій щороку беруть участь мільйони людей. Фітнес-йога – це також свідомий процес, який допомагає зосередитися і заспокоїтися, бути сконцентрованим та збалансованим [2, с. 17; 3, с. 7; 4, с. 7; 5, с. 259; 13, с. 3].

Наукові дослідження свідчать про позитивні впливи занять фітнес-йоогою на здоров'я та благополуччя, а також на зниження рівня стресу та його симптомів. Практика фітнес-йоги забезпечує безпечний, науково обґрунтований та підтверджений, дієвий та ефективний набір навичок стрес-менеджменту. Заняття фітнес-йоогою зменшують стрес і пов'язаний з ним дискомфорт, тим самим позбавляючи потреби застосовувати нездорові форми поведінки. Однак доступ до занять фітнес-йоогою нерівний, як це підкреслюється в соціально-економічних відмінностях, що виникають у витратах на фітнес-йоогою. Тому заняття нею для багатьох зараз недоступні, ті, хто не має наявного доходу, в тому числі багато молодих людей, не в змозі їх відвідувати. Саме з цієї причини для того, щоб вони могли отримати доступ до переваг фітнес-йоги, необхідно усунути фінансові бар'єри та запровадити її викладання в закладах вищої освіти [1, с. 7; 2, с. 20-21; 6, с. 2; 7, с. 2; 8, с. 2; 9, с. 3; 10, с. 3; 13, с. 14; 14, с. 17].

Позитивний вплив цієї практики на ментальне та фізичне здоров'я пояснюють впливом на регуляцію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркових залоз і симпатичної нервової системи. Біологічні механізми включають вегетативну нервову систему і особливо зв'язок між парасимпатичною та симпатичною нервовими системами. Психологічні механізми, які знімають стрес під час занять фітнес-йоогою, включають більш позитивне ставлення до стресу, самоусвідомлення, покращені механізми подолання, більшу оцінку контролю,

підвищений спокій, уважність, самоспівчуття [11, с. 8; 12, с. 12; 13, с. 14; 14, с. 17; 15, с. 14]. Результати свідчать, що люди, які пережили травму війни, як правило, сприймали фітнес-йогу як діяльність, яка є корисною для їхнього сну, розслаблення та здатності заспокоїтися [13, с. 13].

Якщо запровадити програми з фітнес-йоги для навчання навичкам зниження стресу серед молодих людей у закладах вищої освіти зараз, це не тільки покращить їхнє здоров'я та результати навчання в умовах воєнного стану, а також навчить справлятися зі стресом протягом усього життя. Таким чином, запровадження занять з фітнес-йоги може бути важливим інструментом створення здоров'язбережувального середовища в закладах вищої освіти в умовах війни.

### Список використаних джерел:

1. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 166-169.
2. Воловик Наталія. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.
3. Воловик Наталія. Фітнес-йога для правильної постави: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. 77 с.
4. Воловик Наталія. Фітнес-йога для здоров'я поперек: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2025. 69 с.
5. Воловик Н. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
6. Воловик І., Підвальна О. Ефективність фітнес-йоги для залучення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. Матеріали XVII міжнародної науково-практичної конференції «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи». Том XVII: Подолання кризових ситуацій у науці та освіті / [Ред.: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін – Ужгород – Перемишль – Миколаїв: Посвіт, 2024. С. 68-69.
7. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Застосування фітнес-йоги для навчання стресостійкості в закладах вищої освіти // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XIX Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2024. С. 25 - 27.
8. Воловик Н.І. Формування навичок стрес-менеджменту за допомогою занять фітнес-йоогою в здобувачів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ: Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2024. С. 131-133.
9. Воловик Н.І. Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб збереження стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. С. 41-43.
10. Воловик Н.І. Фітнес-йога – як сучасна інноваційна технологія збереження здоров'я здобувачів вищої освіти. «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»: збірник тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. С. 33-36.
11. Castellote-Caballero, Y., Carcelén-Fraile, M. D. C., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., & González-Martín, A. M. (2024). Yoga as a therapeutic approach to mental health in university students: a randomized controlled trial. *Frontiers in public health*, 12, 1406937.
12. Hagen, I., & Hagen, Ø. (2024). The impact of yoga on occupational stress and wellbeing: exploring practitioners' experiences. *Frontiers in public health*, 12, 1352197.
13. Hagen, I., Skjelstad, S., & Nayar, U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 14, 1083028.
14. Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1217–1238.

15. Maity, S., Abbaspour, R., Bandelow, S., Pahwa, S., Alahdadi, T., Shah, S., Chhetri, P., Jha, A. K., Nauhria, S., Nath, R., Nayak, N., & Nauhria, S. (2024). The psychosomatic impact of Yoga in medical education: a systematic review and meta-analysis. *Medical education online*, 29(1), 2364486.

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТА У ВИКЛАДАННІ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОХОРОНИ ПРАЦІ: ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Воронцова Зоя Олегівна*

викладач, Відокремленого структурного підрозділу «Житлово-комунальний фаховий коледж Харківського національного університету міського господарства імені О.М.Бекетова»

Здоров'я є основною цінністю людини [1, с. 45], а його збереження та зміцнення значною мірою залежать від рівня освіченості та сформованих звичок.

Здоров'язбережувальна освіта сприяє усвідомленню важливості фізичного та психічного здоров'я, формує відповідне ставлення до власного благополуччя та покращує вироблення стійких навичок здорового способу життя [5, с. 78]. Одним з ключових освітніх компонентів, що інтегрує знання про здоров'я та безпеку, є безпека життєдіяльності та охорона праці. Викладання цього освітнього компонента не лише навчає правилам безпечної поведінки в небезпечних ситуаціях, а й сприяє розвитку у здобувачів освіти стресостійкості, самодисципліни та виховує навички адаптації до складних умов життя [4, с. 102].

В умовах сучасних викликів, особливо під час війни, питання здоров'я набувають ще більшої актуальності. Війна впливає на психоемоційний стан молоді, створюючи додаткові загрози для їхнього фізичного та психологічного благополуччя [10, с. 57]. Постійний стрес, відчуття небезпеки, зміна звичного середовища та навчання в умовах кризи можуть призвести до емоційного виснаження, депресивних станів і зниження мотивації до навчання [9, с. 88]. У таких умовах психологічна підтримка має стати невід'ємною складовою освітнього процесу.

Викладання безпеки життєдіяльності та охорони праці в сучасних умовах охоплює як традиційні аспекти безпеки (фізичний захист, профільні захворювання, основи надання першої допомоги), так і відповіді на нові виклики, з якими стикаються здобувачі освіти. Важливо навчати молодь алгоритмам дій у воєнний час: як правильно реагувати на повітряну тривогу, що робити в надзвичайних ситуаціях, як надавати домедичну допомогу постраждалим [8, с.145]. Такі знання не лише зберігають життя, а й сприяють формуванню впевненості у власних силах та відповідальності за себе й інших [6, с. 189]. Також особливу увагу слід приділяти розвитку стресостійкості. В умовах постійної небезпеки та психологічного напруження важливо вміти контролювати свої емоції та швидко ухвалювати рішення. Вивчаючи питання цивільного захисту в рамках вивчення освітнього компонента, здобувачі освіти стають більш орієнтованими у кризових ситуаціях, знають як правильно діяти під час евакуації, використовувати засоби індивідуального захисту та надавати допомогу іншим. Комплексний підхід до цих питань сприяє формуванню більш підготовленого, свідомого та відповідального суспільства.

Важливо також навчати здобувачів освіти принципам саморегуляції, самопомоги та взаємопідтримки. У критичних ситуаціях, коли немає можливості звернутися за допомогою до дорослих чи фахівців, знання про управління емоціями, засоби боротьби з панікою, навички контролю власних реакцій можуть стати життєво необхідними [12, с. 38]. Саме тому викладання безпеки життєдіяльності та охорони праці застосовується не лише теоретичний матеріал, а й практичні вправи, що допомагають здобувачам освіти краще засвоїти способи подолання складних життєвих обставин.