

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Херсонський державний університет
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Akaki Tsereteli State University (Georgia)
Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)
Vilnius University (Lithuania)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю**

20 листопада 2024 року

Полтава

2024

3. Іванов І. С. Основи рухової активності: навч. посіб. / І. С. Іванов, О. В. Петрова. – Харків: Основа, 2020. – 256 с.

4. Романенко Л. О. Рухова активність: основи та практичні аспекти / Л. О. Романенко. – Дніпро: Університет ДФС України, 2021. – 216 с.

Юрченко В.С., студент
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Кулик Е.А., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Левков А.А., к.мед.н., доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СУЧАСНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У сучасному світі, коли технології стають невід'ємною частиною нашого життя, особливого значення набувають питання здоров'я молодого покоління. Навчальні заклади відіграють ключову роль у формуванні здорових звичок, адже саме в школі чи університеті учні та студенти отримують базові знання і навички, які впливають на їхній спосіб життя в майбутньому.

Малорухливий спосіб життя, стрес, вплив гаджетів і неправильне харчування є типовими проблемами сучасних дітей і молоді. Зростання кількості хронічних захворювань серед молодого покоління вказує на те, що необхідно активно впроваджувати здоров'язбережувальні технології в систему освіти.

Здоров'язбережувальні технології: визначення та підходи.

Здоров'язбережувальні технології — це інноваційні методи, спрямовані на збереження, підтримку та покращення фізичного, психічного та емоційного здоров'я учнів. У сучасній освіті вони проявляються у вигляді:

- активних навчальних методик із залученням фізичної активності;
- цифрових платформ для моніторингу здоров'я (наприклад, фітнес-трекерів та мобільних додатків);
- інтерактивних програм з питань здорового харчування та психічного здоров'я.

Роль здорового середовища.

Не менш важливим є створення комфортного та безпечного середовища у школах. Ергономіка навчальних приміщень, хороша вентиляція, правильне освітлення та відсутність зайвих стресових факторів позитивно впливають на здоров'я учнів.

Навчальні заклади також є потужним інструментом для популяризації здорового способу життя. Проведення тематичних заходів, тренінгів і лекцій, співпраця з лікарями, дієтологами та фахівцями у сфері спорту сприяють формуванню культури здорового способу життя серед молоді. Соціальні медіа й

сучасні технології відіграють у цьому процесі ключову роль, адже завдяки їм інформація швидко поширюється та стає доступною для широкої аудиторії.

Висновки. Сучасна освіта має бути орієнтована не лише на академічні знання, а й на гармонійний розвиток особистості, що включає підтримку фізичного та психічного здоров'я. Здоров'язбережувальні технології та популяризація здорового способу життя є важливими кроками на шляху до формування здорового, свідомого суспільства. Інтеграція цих підходів у навчальний процес не лише сприятиме покращенню здоров'я молоді, а й стане фундаментом для їхнього успішного майбутнього.

Здоров'я є найвищою цінністю людини, і саме освітня система має всі можливості стати базою для формування усвідомленого ставлення до нього. Впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес забезпечує комплексний підхід до розвитку дитини: фізичний, емоційний, соціальний і ментальний. Це не лише дозволяє покращити якість життя молоді, а й формує покоління, здатне приймати свідомі рішення щодо власного добробуту та навколишнього середовища.

Популяризація здорового способу життя через освітні програми та соціальні ініціативи має подвійний ефект: з одного боку, це прямий вплив на здоров'я школярів і студентів, а з іншого — зміна суспільного сприйняття здоров'я як важливого компонента успішного життя. Інтеграція спорту, правильного харчування, психоемоційної рівноваги та безпечного освітнього середовища є запорукою не лише фізичного розвитку молодого покоління, а й їхньої стійкості до викликів сучасного світу.

Література

1. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010.
2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчорекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М.
3. Дудіцька, С. і Зенд, О. (2002) Сучасні фізкультурно – оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія та методика фізичного виховання і спорту
4. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання (2003). Ред. Круцевич Т. Ю. Київ: Олімпійська література.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посіб. /Т.ЮКруцевич, М.І.Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олимп. лит-ра, 2011.