

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра педагогіки, психології й освітнього менеджменту
імені проф. Є. Петухова

РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу 411 групи

Спеціальності 014.11 Середня освіта
(Фізичне виховання)

Спеціалізація: методика туристської та
спортивно-масової роботи

Освітньо-професійної (наукової)

програми Середня освіта (Фізичне
виховання)

Дідур Олександр Євгенійович

Керівник к.пед.н., професор Пермінова Л.А.

Рецензент к.пед.н., доцент Пришва О.Г.

Херсон – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I: Теоретичні засади розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій.....	6
1.1 Зміст та сутність поняття «здоров'язбережувальна технологія».....	6
1.2 Сучасні підходи до розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій.....	12
РОЗДІЛ II: Методичні основи розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій	16
2.1 Педагогічні умови розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій.....	16
2.2 Особливості розвитку рухової активності підлітків на уроках фізичної культури.....	19
2.3 Методичні рекомендації для розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій.....	23
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33
ДОДАТКИ.....	35
Додаток А.....	35
Додаток Б Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського Державного Університету.....	36

ВСТУП

В Україні питання розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій останнім часом стає все більш актуальним. Це викликано значним зниженням показників здоров'я у сучасних дітей, зменшенням народжуваності у країні та середньої тривалості життя, останнім часом помічається значне зростання смертності в підлітковому віці, у дітей спостерігається апатія та втомлюваність.

Метою впровадження засобів здоров'язбережувальних технологій є – формування здоров'я підлітків, його збереження й зміцнення. Розвиток рухової активності викликає необхідність формування здоров'язбережувальної компетентності підлітків, це значно полегшує процес отримання нових знань, умінь та навичок зберігаючи здоров'я дітей. Саме впровадження засобів здоров'язбережувальних технологій у процес розвитку рухової активності забезпечує збереження стану здоров'я протягом усього періоду навчання у закладі освіти, формує в учня необхідні знання щодо основ здорового способу життя, сприяє використанню вмінь та навичок здорового способу життя у повсякденному житті. Тобто розвиток рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій це поєднання психічного, соціального, духовного та фізичного здоров'я, результат стійкого бажання бути здоровим, що є наслідком самопізнання, самодисципліни, самореалізації.

Дослідженням питання розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій займаються наступні науковці: М. Антропова, Г. Апанасенко, А. Баранов, О. Дубогай, , Т. Круцевич, А. Сухарев, Н. Матвеева, Ю. Шапран. Зазначені науковці визначають цей термін, з позиції розгляду даної технології як прийому, або методу. Ефективність позитивного впливу на здоров'я розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій визначається системною роботою, що розпланована за всіма напрямками. Доведено, що

процес розвитку рухової активності учнів засобами здоров'язбережувальних технологій потребує вмілого поєднання педагогом інформаційної та мотиваційної сфери із практичною діяльністю підлітків, що сприяє вдалому оволодінню необхідними здоров'язберігаючими знаннями, уміннями та навичками.

Видатні педагоги, а саме В. Бабаліч, О. Багнетова, М. Гриньова, В. Климова, О. Маркова, Л. Татарнікова, В. Язловецький зазначали, що здоров'я - це дар як для людини, так і для суспільства; турбота про стан здоров'я це першочергове завдання кожної людини; а розвиток при цьому рухової активності сприяє покращенню загального стану організму. Для цього важливо щоб під час освітнього процесу педагоги використовували не лише традиційні методи, а й інноваційні, що сприяє більш вдалому розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій.

Для гармонійного розвитку людини як особистості важливо поєднувати фізичне, духовне і моральне здоров'я, саме це поєднання є головною умовою здорового життя. Від ставлення підлітка до стану власного здоров'я залежить його майбутнє збереження та зміцнення. Навчити зберігати і зміцнювати своє здоров'я, а також розвивати рухову активність підлітків шляхом активного застосування здоров'язбережувальних технологій – це важливе завдання сучасних освітніх закладів.

Отже, значущість питання розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій, його важливість у процесі модернізації змісту сучасної освіти підлітків й зумовила вибір теми дипломної роботи: «Розвиток рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій».

Мета дослідження – визначити умови розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій в сучасному освітньому просторі.

Об'єкт дослідження - розвиток рухової активності.

Предмет дослідження – процес розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язберезувальних технологій.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати сутність і характеристику дефініції «здоров'язберезувальна технологія».

2. На основі аналізу науково-методичної літератури розкрити сучасні підходи до розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язберезувальних технологій.

3. Обґрунтувати умови та особливості розвитку рухової активності підлітків на уроках фізичної культури.

4. Розробити методичні рекомендації для розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язберезувальних технологій

Для вирішення поставлених завдань використано наступні теоретичні **методи дослідження:** системний аналіз педагогічної, психологічної, методичної літератури та програмно-методичних матеріалів, що стосуються розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язберезувальних технологій з метою визначення об'єкта, предмета та реалізації завдань дослідження.

Практичне значення одержаних результатів: Результати дослідження проблеми розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язберезувальних технологій можуть бути застосовані в практичній роботі педагогів, у інтегруванні освітнього процесу в закладах освіти, у процесі перекваліфікації фахівців, спрямовані на якісне оволодіння засобами здоров'язберезувальних технологій для розвитку рухової активності підлітків.

Структура дослідження. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і двох додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

1.1. Зміст та сутність поняття «здоров'язбережувальна технологія»

В умовах сучасності термін «здоров'язбережувальна технологія» науковці відносять до якісної характеристики освітньої технології, яка буде чітко показувати рівень вирішення завдань, що стосуються збереження здоров'я дітей.

Вчитель, володіючи інноваційними педагогічними знаннями, вміннями та навичками, при обов'язковій систематичній взаємодії з дітьми, їхніми опікунами, медичними робітниками та практичними психологами, розплановує та організовує свою роботу з врахуванням пріоритетності в освітній діяльності збереження та покращення стану здоров'я всіх учасників освітнього процесу. До своєї навчальної діяльності він долучає різноманітні педагогічні технології [2, с. 6].

Важливо відмітити, що технологія – це метод постійного становлення та впровадження в повсякденне життя певних знань, умінь та навичок, що враховують технологічні та людські ресурси та їх взаємовплив, що визначає своєю метою оптимізацію форм освіти.

У класифікації освітніх технологій ХХІ століття науковці виокремлюють нову групу - здоров'язбережувальна технологія.

У ході дослідження було виявлено, що здоров'язбережувальна педагогіка не здатна представлятися конкретною освітньою технологією [6, с. 9]. Це означає, що термін «здоров'язбережувальна технологія» по'єднує в собі більшість напрямків педагогічної діяльності освітнього закладу з формування, збереження та покращення стану здоров'я учнівського колективу.

Українські та європейські науковці вважають, що під здоров'язбережувальними освітніми технологіями необхідно розуміти всі

педагогічні технології, що не тільки не шкодять стану здоров'я дітей, а ще й сприяють його збереженню та покращенню.

Велика кількість освітніх технологій, якими користується в своїй педагогічній діяльності вчитель під час урока, можуть визначатися (кількісно чи якісно) за рівнем їх впливу на здоров'я учнівського колективу [15, с. 51].

В. Єфімова досліджуючи походження поняття «здоров'язбережувальна технологія» робить висновок, що однозначного тлумачення цього поняття не існує. Проте існує багато підходів до визначення поняття. Усі існуючі підходи об'єднують ряд напрямів, де поняття «здоров'язбережувальна технологія» розглядається як:

- Показник якісного опису ознак освітніх технологій, що чітко виражає їх спрямованість на здоров'язбереження; сполучення певних методів, прийомів, принципів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні освітні та виховні технології, наділяючи їх ознакою здоров'язбереження;

- Технологія навчання здоров'ю, що поєднує процес формування та розвитку культури здоров'я, валеологічної та гігієнічної освіти, здорового способу життя;

- Чітку методику проведення оздоровчо-фізкультурних заходів;

- Поєднання сприятливого освітнього середовища з лікувально-практичним [10, с. 8].

Тобто, здоров'язберігаючі технології - це освітні технології, що відповідають наступним критеріям:

- ❖ Суворе та однозначне визначення цілей освітнього процесу,
- ❖ Структурований відбір змісту,
- ❖ Організація оптимального освітнього процесу;
- ❖ Доречність використання методів, прийомів і засобів навчання;
- ❖ Високий рівень професійності та кваліфікованості педагога;
- ❖ Методи, що спрямовані на об'єктивні оцінки результатів навчання.

Основною тенденцією в системі здоров'язберігаючих заходів є те, що вони не можуть виражатися якоюсь певною освітньою технологією, проте, термін «здоров'язберігаючі технології» поєднує в собі більшість напрямків діяльності закладу освіти що стосуються формування, збереження та зміцнення стану здоров'я учнів [12, с. 21].

Метою впровадження здоров'язберігаючих технологій є забезпечення можливості дітей збереження та покращення стану здоров'я, формування необхідні знань, умінь й навичок здорового способу життя, використовувати наявні знання про здоров'я у повсякденності [11, с. 20]. До здоров'язберігаючих технологій відносяться:

- кольоротерапія;
- музикотерапія;
- ігротерапія;
- фітотерапія;
- пісочна терапія;
- аромотерапія;
- вітамінотерапія;
- фізіотерапія;
- релаксація;
- психогімнастика;
- повітряні ванни;
- дихальна гімнастика;
- загартовування;
- профілактика плоскостопості;
- профілактика порушень статури;
- масаж та самомасаж;
- гімнастика пробудження.

Здоров'язбережувальна технологія впроваджується в освітній процес у різних видах педагогічної діяльності та представлені як технології збереження та покращення стану здоров'я, рухливі паузи, динамічні та спортивні ігри, пальчикова гімнастика, дихальна гімнастика, гімнастика для очей, гімнастика пробудження [1, с. 7]. Перед здоров'язбережувальними технологіями ставлять певні задачі:

- зберегти на належному рівні стан здоров'я дітей;
- створити сприятливі для повноцінного та своєчасного розвитку умови;

- забезпечити дітям можливість емоційного проходження періоду дитинства.

Під час аналізу наукової літератури нами було помічено, що більшість фахівців виділяють декілька підходів для класифікації здоров'язберігаючих технологій.

Відомим науковцем Н.К. Смирновим у 2006 році було створено найбільш використовувану в закладах освіти класифікацію [4, с. 23]. В цій класифікації здоров'язберігаючих технологій, що активно застосовуються у освітніх установах він виділяє такі групи, в яких під час освітньої діяльності використовується різноаспектний підхід до охорони здоров'я, що означає і застосування різних форм та методів роботи, а саме:

1. Медициньско-гігієнічні технології

В закладах освіти України впровадження у роботу профілактичних програм є обов'язковим. До медициньско-гігієнічних технологій відносять контролювання й допомога в створенні належних гігієнічних та медициньських умов відповідно до рекомендацій міністерства охорони здоров'я.

В школі функціонує медичний кабінет в якому проводяться щеплення учнівського колективу, надання консультацій та невідкладної допомоги, відбувається санітарно-гігієнічні заходи, що спрямовані на здоров'язберігаючій освіті учнів та колективу закладу освіти, там проводяться спостереження за динамікою здоров'я дітей, організовується профілактичні заходи, що забезпечують боротьбу з епідеміями та сприяє вирішенню ряду важливих завдань, що мають безпосереднє відношення до медичної служби. Створення в освітньому закладі фізіотерапевтичного та стоматологічного кабінетів для забезпечення можливості щоденної допомоги дітям, проведення занять фізичної культури, що мають на меті здоров'язбереження теж є елементами цієї роботи [4, с. 24].

2.Оздоровчо-фізкультурні технології

Вони забезпечують фізичний розвиток та займаються: загартуванням, тренуванням фізичної сили, швидкості, витривалості та інших якостей, що сприяють збереженню та покращенню здоров'я. Дана група технологій може бути реалізована на уроках з фізичної культури та під час роботи спортивних секцій.

3. Екологічних здоров'язберігаючих технологій

Потенційні можливості зазначеної області на даний момент є недооціненими та слабо задіяними в освітній діяльності. Безпосередньою метою впровадження цієї групи технологій є - створення природних, екологічно сприятливих умов життя та діяльності дітей, гармонійної взаємодії з природним світом [3, с. 22]. У закладі освіти це може бути реалізовано таким чином: облаштування майданчиків, наявність рослин в класах, створення живого куточка, активна участь у заходах природоохорони.

4. Технологія забезпечення безпеки життєдіяльності

Ця технологія реалізується за сприянням наступних фахівців: сфери охорони праці, захисту в непередбачуваних ситуаціях, будівельників, представників комунальних служб та цивільної оборони. Збереження здоров'я позиціонується безпосередньо як завдання - збереження життя дітей та працівників закладу освіти. Відповідно до поставлених цими фахівцями рекомендацій виділяться вимоги, що мають в обов'язковому порядку інтегрувати в загальну систему здоров'язбереження [9, с. 30].

5. Освітні технології здоров'язбереження розділяються на три підгрупи:

- педагогічно-організаційні технології, що впливають на визначення структури освітнього процесу, що регламентована міністерством охорони здоров'я. Вони позитивно впливають на запобігання перевтомлення учнів та захищають від інших дизадаптаційних станів;

- педагогічно-психологічні технології, мають безпосередній зв'язок з роботою педагога під час уроці. До цієї підгрупи також відносять і психолого-педагогічну підтримку всіх елементів освітнього процесу;

- навчально-виховні технології, до них входять програми навчання піклування про стан власного здоров'я та формування його культури, мотивування дітей до ведення здорового способу життя, запобігання звичок, що шкодять стану здоров'я, а також враховують організацію виховної роботи з дітьми в позаурочний час, та освітню діяльність спрямовану на батьків [9, с. 28].

Важливо зауважити, що у сучасній системі освіти окреме місце посідають такі 2 групи здоров'язбережувальних технологій, що реалізуються в позаурочний час:

- технології соціальної адаптації та особистого розвитку, що сприяють продуктивній роботі з психологічним здоров'ям учнівського колективу, а також збільшення ресурсів психологічної адаптації дитячої особистості . До цієї групи відносяться соціально-психологічні тренінги, програми роботи з родинами, до участі в таких заходах варто залучати школярів, їх батьків та педагогічний колектив;

- технології лікувально-оздоровчого впливу, що складаються з самостійних медичсько-педагогічних галузей знань. Ця група технологій включає в себе: лікувальну педагогіку та лікувальну фізкультуру, вплив яких забезпечує покращення фізичного стану здоров'я дітей [12].

Тож, поняття ««здоров'язбережувальна технологія»» включає в себе такі компоненти:

- валеологічна освіта;
- освітня служба
- фізична культура ;
- психологічної підтримки;
- медична служба, що
- служби соціального
- функціонує в закладі освіти;
- захисту;
- служба харчування дітей;
- участь опікунів.

Згідно з усім вище зауваженим, можна дійти до висновку, що поняття «здоров'язбережувальна технологія» має розглядатися як частина педагогічної науки, що вивчає зміст, цілі та методи навчання дітей здоровому способу життя, тобто її безпосереднє спрямування – вирішення освітньої проблеми збереження здоров'я; як метод організації та модель освітнього процесу, що дає гарантію збереження рівня здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

1.2. Сучасні підходи до розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій

Вивчаючи та детально аналізуючи сучасний стан та підходи до вивчення розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій було визначено, що це питання є актуальним для українських науковців. Медико-педагогічні підходи до розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій визначено в дослідженнях І.Аршавського, О.Сухарева, Н.Фоміна [5, с. 9].

Для сучасних підходів до розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій характерно:

- обґрунтування повноцінного та усестороннього підходу до питання формування здоров'я підлітка;
- формування загальної культури дотримання здорового способу життя;
- дослідження впливу здоров'язбережувальних технологій на рухову активність підлітків.

Першочерговим завданням сучасних підходів до розвитку рухової активності є мотивування підлітків до дотримання правил здорового способу життя, що реалізується за рахунок інформування та формування навичок соціальної взаємодії. Для розвитку рухової активності підлітків Т.Г. Омельченко розробила науково перевірену технологію роботи з врахуванням

стану організму, а саме фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами фітбол-аеробіки [6, с. 45]. Зазначений підхід до використання здоров'язбережувальних технологій дозволяє слідкувати за динамікою показників, що дає можливість розвивати рухову активність в процесі цих занять.

Важливим є підхід І.М. Поташнюк, яка обґрунтувала необхідність роботи з моделю освітньої діяльності, яка передбачає розвиток рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій, основу яких на міжпредметних зв'язках, сутність цього підходу полягає у використанні системи спеціально підібраних засобів на уроках у старшій школі, на уроках природознавства та гуманітарних дисциплін [5, с.12].

Беручи до уваги результати наукового дослідження Ю.Ю. Цюпак, який розробив підхід, що спирається на структурно-функціональну модель розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій, в основі якої покладено тісний взаємозв'язок всіх компонентів освітнього процесу. Завдання освітньої діяльності підлітків полягають у формуванні ціннісно-мотиваційного, когнітивного, змістовно-операційного та результативного компонентів здоров'язбережувальних технологій. Ціннісно-мотиваційний компонент сприяє розвитку ціннісного відношення підлітків до здоров'язахисної діяльності [3, с. 23]. Змістовно-операційний компонент формує в підлітків здоров'язахисних навичок. Результативний компонент розвиває фізичні якості та функціональні можливості підлітків, що забезпечує у подальшому міцне здоров'я.

Для розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій пропонується вдосконалити нормативні основи фізичної культури. І.В. Бакіко створив експериментальний підхід до розвитку рухової активності підлітків загальноосвітніх шкіл, що сформований з двох елементів– базового й варіативного.

- Базовий елемент включає в себе Державний стандарт та запити, що ставлять до оцінювання підлітків та спрямований на дослідження традиційних типів фізичних вправ: гімнастики, рухливих ігор, спортивних ігор, атлетики та плавання [7].
- Варіативний елемент включає в себе регіональний та шкільний компонент.

Взаємозв'язок між показниками рівня розвитку пізнавальних якостей та фізичного стану дає змогу науковцям розробити підхід взаємопов'язаного розвитку пізнавальних та фізичних здібностей підлітків у розвитку рухової активності [7]. Наприклад, А.А. Пивовар – автор моделі уроків із впровадженням можливих для виконання підлітками фізичних вправ, а саме: загальних рухів, ігор великої та малої рухливості, ігор-естафет, що поєднуються з завданнями, які необхідні для формування та покращення пізнавальних процесів у комплексі з спортивно-ігровим методом.

Незважаючи на багатоаспектність сучасних досліджень в сфері розвитку рухової активності, науковці погоджуються з тим, що для сприяння покращенню фізичного стану організму та здоров'я підлітків необхідно збільшувати рівень їх рухової активності самостійними заняттями фізичними вправами [8]. Результати наукової діяльності В.В. Захожого доводять, що становлення готовності підлітків до самостійних занять з розвитку рухової активності – це структурований процес з чітко поставленою метою, який дозволяє формувати мотивацію до спортивної діяльності, сприяє збільшенню рівня теоретичних й практичних знань та умінь, а також підвищити фізичну готовність та функціональні можливості. На основі результатів досліджень розроблено критерії для оцінки рівня підготовленості підлітків до самостійних занять з розвитку рухової активності, а саме ціннісно-мотиваційний елемент підготовленості виражається підвищеним інтересом до спортивного розвитку, вмотивованим виконанням фізичного навантаження та систематичністю рухової активності; когнітивний елемент характеризується:

достатнім, або великим обсягом знань у порівнянні з встановленим прикладом, використанням вже наявних знань, умінь та навичок під час спортивних занять, самостійним виконанням фізичних вправ; змістовно-орієнтаційний – достатнім обсягом умінь та якісним виконанням рухових завдань; фізичний – розвинутим рівнем фізичної підготовки та достатнім здоров'ям учнів [10, с. 11].

Дослідники виокремлюють один із найважливіших підходів до розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій – формування необхідності та бажання до занять фізичною культурою.

Г.В. Безверхня дослідила мотиви до розвитку рухової активності підлітків віком від 11 до 17 років. Мотивація в цьому підході визначається загальною ієрархією побудови, що характерна підліткам ХХІ століття: керівними мотивами є покращення загального стану здоров'я (51%), вдосконалення форми тіла (43%), отримання високого фізичного результату (23%), активний відпочинок (18-19%) [22, с. 18].

С.А. Білітюком визначено основні стимули до розвитку рухової активності підлітків, які науковець поділив на внутрішні та зовнішні.

- Зовнішні стимули характеризуються якістю рухової активності підлітків, стимулюванням до освітньої діяльності учнів (заохочення, вимогливість, ігри та оцінка), фізичним станом організму школярів, ставленням сім'ї підлітка до спорту.
- Внутрішні стимули – це зацікавленість та вмотивованість до виконання фізичних вправ, а також потреби та ціннісні орієнтації підлітків [21, с. 5].

Отже, розробка актуальних у сучасному світі підходів до покращення ефективності впливу різноманітних форм розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій в закладах освіти лежить в основі більшості наукових досліджень із цього напрямку. Залучення підлітків до систематичних занять фізичними вправами в освітньому процесі

вкрай необхідно. Для сучасних підходів до розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язберезувальних технологій характерно: обґрунтування повноцінного та усестороннього підходу до питання формування здоров'я підлітка; формування загальної культури дотримання здорового способу життя; дослідження впливу здоров'язберезувальних технологій на рухову активність підлітків.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

2.1. Педагогічні умови розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій

Для сучасного світу пріоритетним напрямком вдосконалення теоретичних та практичних аспектів розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій є створення новітніх форм та методів. При правильній організації спортивних занять буде створено умови, що будуть сприяти вихованню порядних рис характеру підлітка, розвитку вольових якостей. Рухова активність – традиційний та спеціальний засіб фізичної культури та виховання дітей підліткового віку. На сьогоднішній день в Україні помічається активний пошук методів розвитку рухової активності підлітків, серед новітніх технологій виділяються - засоби здоров'язбереження [20, с. 49].

У ході дослідження було визначено, що основними мотивами розвитку рухової активності дітей є потреба в руховій діяльності; зацікавленість в доступності змісту завдання; безпосередня можливість самоствердження в тій сфері, що виходить у підлітка в будь-якому випадку, інтерес до пізнання нових засобів - здоров'язбереження.

Педагогами та психологами було визначено систему форм, прийомів та методів роботи, що ставить на меті підвищення рівня показників стану здоров'я підлітків [19, с. 8]. Але головним питанням у цьому стало поєднання ери інформатизації, її засобів впливу на підсвідомість та свідомість підлітків та усестороннього вдосконалення засобів активізації рухової активності дітей.

Під час аналізу педагогічних умов розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій було визначено наступні:

- Мотивація (інтерес до виконання спортивних вправ, бажання займатися оздоровчо-фізкультурною діяльністю);
- Теоретично-практичний підхід (оволодіння основними знаннями, вміннями та навичками в галузі рухової активності, дослідження стану розвитку фізичних здібностей підлітків);
- Діяльнісний підхід (вміння правильно виконувати рухи, вміння творчо виконувати вправи) [19, с. 15].

У результаті дослідження розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій, було встановлено, що у 32,5% виникає лише тимчасовий інтерес до оздоровчо-фізкультурної діяльності, діти підліткового віку не володіють достатнім рівнем знань, умінь та навичок, не здатні раціонально розв'язувати рухові завдання, їм характерна низька фізична підготовка; у 41,3% переважає зацікавленість в оздоровчо-фізкультурній діяльності, проте рівень володіння загальними знаннями, практичними вміннями та навичками досить низький, підлітки усвідомлюють оздоровче значення рухової активності для організму, здатні цілеспрямовано виконувати рухові вправи. 26,2% респондентів властивий високий рівень інтересу до оздоровчо-фізкультурної діяльності, значна вмотивованість до підвищення рівня рухової активності, підліткам притаманний високий рівень оволодіння теоретичними знаннями та навичками фізичної культури [24, с. 40].

Під час розвитку рухової активності підлітків в освітніх закладах варто дотримуватися педагогічних умов, а саме:

1. Вмотивованості до розвитку рухової активності підлітка, що базується на пізнанні, діалогічній активності, креативності, практичному значенні діяльності та свободі вибору позиції;

2. Використання під час втілення освітніх цілей дисциплін циклу практичної, природничої та професійної підготовки підлітків, їх змістова частина становить теоретичну та методологічну основу збереження та зміцнення стану здоров'я підлітків;

3. Зорієнтованість у освітньому процесі на розвиток гуманістичних цінностей, демократизм, індивідуалізацію та самопізнання;

4. Цілісність та постійність формування здоров'я підлітків в умовах освітнього процесу [14, с. 1-2].

Данні, що були отримані з дослідження дають змогу зробити висновок: необхідно дотримуватись педагогічних умов розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій, недостатній рівень рухової активності у спортивній діяльності, вимагає внесення коректив в організацію роботи .

На основі проаналізованих наукових джерел та результатів власного дослідження нами було визначено педагогічні умови розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій: підвищення інтересу в підлітків до збільшення рухової активності для підтримки фізичної форми та збереження стану здоров'я; використання здоров'язбережувальних технологій у роботі з підлітками; забезпечення співпраці освітнього закладу та сім'ї з метою розвитку рухової активності [16, с. 103].

Основою гармонійного становлення підлітка є його фізичне виховання та оздоровлення. Спеціально організована робота з розвитку рухової активності підлітків здатна у великій мірі сприяти становленню та розвитку творчої особистості підлітка, але лише за умови створення сприятливого середовища.

З дітьми підліткового віку доцільно виконувати вправи, що спрямовані на розвиток рухової активності , бажано з нетрадиційним інвентарем, із варіативним темпом та ритмом, із різноманітних вихідних положень тощо

уваги навчальну програму, було встановлено, що добова норма рухової активності підлітків не може задовольнятися лише на шкільних уроках з фізичної культури [23, с. 14].

Н.В. Москаленко в своїх дослідженнях виділяла наступні особливості розвитку рухової активності та фізичного стану підлітків:

- рівень рухової активності в дітей підліткового віку - низький. У підлітків на період низької рухової активності впродовж дня відводиться 88% часу, а на середній і високий період – 12% (Рис.1);



Рис. 1 Рівень рухової активності впродовж дня

- показники соматичного здоров'я підлітків чоловічого роду – 44,8%; жіночого роду – 31,3%, у 2021 році учні мають рівень значно нижчий від середнього ;

- порівняння рівня рухової активності протягом п'яти років свідчить, що показники мають схожі відмінності. Більше за все відстають наступні характеристики: сила м'язів черевного преса, витривалість, сила м'язів рук [15, с. 50];

Співвідношення рівню фізичної підготовки з рівнем фізичного здоров'я дає змогу помітити позитивну тенденцію: фізичне здоров'я краще у тому випадку, якщо рівень фізичної підготовленості високий, що і підводить нас

до висновку – у системі освіти має обов'язково розвиватися рухова активність, особливо на уроках фізичної культури [11, с. 20].

Для дітей підліткового віку характерно рідко займатися фізичною діяльністю, однак вони на неї витрачають значно більше часу, ніж діти молодшого шкільного віку. Також досліджуючи питання розвитку рухової активності нами було встановлено, що освітні заклади України в значній мірі сприяють фізичній активності [13, с. 31]. За даними опитування, 87% директорів освітніх закладів регулярно проводять внутрішні спортивні заходи (олімпіади, змагання, спартакіади) (Рис.1).

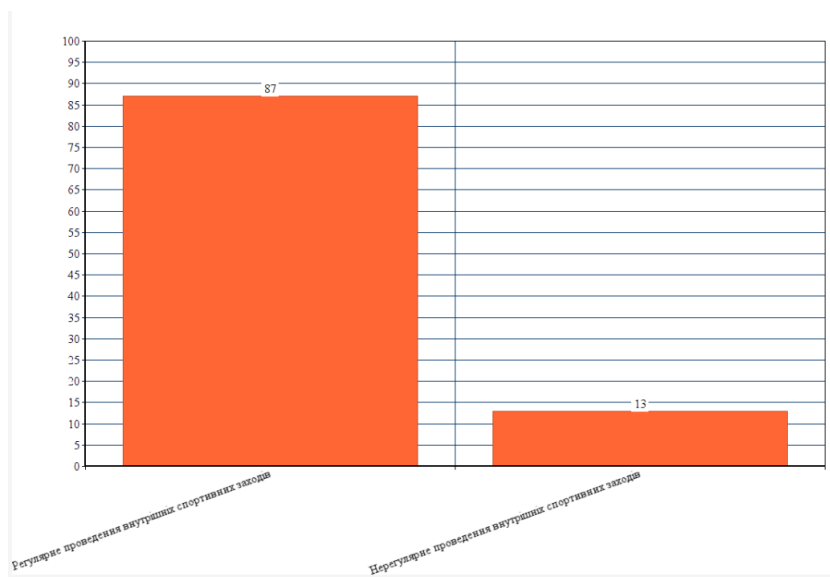


Рис. 1 Освітні заклади, що регулярно проводять внутрішні спортивні заходи

Розвиток рухової активності реалізується також під час фізичного виховання та повинен відповідати вимогам суспільства, бути предметом державних і міжнародних наукових досліджень [1, с. 9].

Головною формою організації розвитку рухової активності в освітньому процесі є урок. Перед сучасним уроком фізичної культури ставляться певні вимоги:

Отформатовано: український, не виділене цветом

- Сприяння раціоналізації освітнього процесу за допомогою застосування прогресивних методів навчання;
- Забезпечення виховного, освітнього, розвивального та оздоровчого спрямування освітнього процесу;
- Формування у підлітків вмінь та навичок самостійності розвитку рухової активності;
- Використання індивідуального підходу для організації освітнього процесу з урахуванням стану розвитку рухової активності, стану здоров'я та статі учня, рівня мотивації та інтересів;
- Впровадження у систему роботи різноманітних форм організації, методів, засобів і прийомів навчання;
- Оптимізація рухової активності підлітків під час уроків [6, с. 47].

Відповідно до наказу МОЗ та МОН від 20.07.2009 р., № 518/674, учнівський колектив розподіляється на 3 медичні групи: спеціальну, підготовчу та основну [8].

1. Для учнівського колективу, що входить до складу основної медичної групи спортивна підготовка відбувається за навчальною програмою, в повному обсязі, враховуючи індивідуальні особливості розвитку.

2. Учні, які входять до підготовчої групи за станом здоров'я, присутні на уроках фізичної культури, вони проходять навчальний матеріал у відповідності до вимог навчальної програми. Проте участь у змаганнях можлива лише за дозволом лікаря.

3. Та частина учнів, що входить до спеціальної групи за станом здоров'я, присутні на уроках фізичної культури, проте виконують лише вправи для корекції та вправи рухової активності, які їм не протипоказані.

Підлітки, незважаючи на рівень розвитку рухової активності та медичної групи повинні обов'язково відвідувати уроки фізичної культури. Навантаження для учнів, що за станом здоров'я відносяться до спеціальної

більше і вдвічі збільшилася кількість дітей з дефіцитом ваги. Здоров'я або формується і розвивається, або втрачається в процесі виховання людини [16, с. 104]. Головна причина нинішнього зменшення рівня здоров'я нації - це обрані засоби розвитку рухової активності, ігнорування засобів здоров'язбережувальних технологій, система виховання і навчання дітей в сім'ї та в освітніх установах.

Тому на основі нашого дослідження було створено систему розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій, що дозволяє проводити освітній процес, при цьому зберігаючи та зміцнюючи здоров'я. Особливістю даної системи є те, що її впровадження не вимагає додаткових матеріально-фінансових витрат [13, с. 25].

Метою створення розробки є формування пізнавального ставлення до підтримки, збільшення і розвитку рухової активності та впровадження у освітній процес засобів здоров'язбережувальних технологій.

Розвиток рухової активності підлітків засобами здоров'язберігаючих технологій переважно проходить на уроках з фізичної культури, де виконуються комплекс вправ:

1. «Вправи для м'язів» Пропонується зробити вправу для розслаблення м'язів шиї. Управа називається «Цікава Варвара».

Виконання: Поверніть голову вліво, вправо, щоб побачити якомога далі. М'язи шиї сильно напружені. Це неприємно. Подивіться вгору, закиньте голову, дихати важко. Розслабтеся, слухайте і робіть: Цікава Варвара дивиться вліво, дивиться вправо. А потім знову вперед, тут трохи відпочине. Шия не напружена і розслаблена.

2. «Постава. Попередження плоскостопості», пропонуються вправи, які покращують поставу підлітка. Управа називається «Птах перед польотом». Виконання: Стоячи необхідно дихати спокійно, потім нахилитися вперед, руки у цей час за спиною, ноги не згинають, голова вперед, руки за спиною підняті вгору з напругою, як крила. Опустили голову, руки

розслаблено впали вниз і знаходяться у спокійному положенні (5-6 сек.) [11, с. 21].

Ця вправа дозволяє навчити підлітків напружувати і розслабляти м'язи спини. Учень сідає на стілець правим боком до спинки, спираючись стегном і коліном в спинку стільця, і повертається вліво до межі, повертається у вихідне положення, розслабляючись. При цьому відбувається звільнення нервових корінців хребта. Потім, сівши правим боком, повертається в праву сторону.

3. «Вправа для очей» На стелі обирається поле, на якому можна нанести схему максимально можливих розмірів. За допомогою стрілок вказати траєкторії, за якими повинен рухатися погляд в процесі виконання фізкультурхвилинок: вгору - вниз, вліво - вправо, по і проти годинникової стрілки, по вісімці. Кожна траєкторія відрізняється від іншої кольором. Це робить схему яскравою, барвистою і привертає увагу. Вправа виконується стоячи [22, с. 19].

Можна виконати вправу для очей, що сприяє профілактиці міопії.

В.П. - сидячи. Рух зіниць вліво - вправо, вгору - вниз, кругові рухи зіницями. Міцно заплющити очі на 10 - 20 секунд. Послабити м'язи, очі відкрити. Масаж очних повік проводять подушечками пальців. Необхідно злегка погладжувати себе пальцями по повіках, бровах, навколо очей, ці вправи заспокоюють.

4. В останні роки в нашій країні набули поширення деякі методики дихальної гімнастики. Особливий інтерес представляє методика дихальної гімнастики Стрельникової і методика Бутейко. Сутьність методики Стрельникової полягає в активному, наведеному короткому вдиху, який тренує всі м'язи дихальної системи. Видих після активного "емоційного" вдиху відбувається як би сам собою. У вправах, запропонованих А.С. Стрельниковою, вдих треба виконувати при нахилі вперед, а видих при випрямленні [20, с. 53].

Вправи, які можна виконати за методикою А. Стрельникової на уроках з підлітками:

В.П. (Сидячи). Поворот голови направо і наліво. На кожен поворот гучний короткий вдих носом.

В.П. (Сидячи). Нахили голови в сторони або вперед і назад з аналогічними вдихами.

В.П. (Сидячи). "Обійми плечі". Правою рукою візьміть ліве плече, а лівою - праве.

В.П. (Стоячи). Нахили вперед у певному темпі. При кожному нахилі - вдих.

В.П. (Стоячи). Повороти тулуба на всі боки при кожному повороті – вдих.

Методика Стрельникової допомагає поставити голос, зміцнює дихальні м'язи, надає терапевтичний ефект при лікуванні астми.

Вправа, яку можна виконати за методикою Бутейко для підлітків: рівномірно на 4 рахунки - вдих, наступні 2 рахунки - пауза, потім 4 рахунки - вдих, 2 рахунки – пауза [21, с. 13].

5. Рука є рефлексогенною зоною. Нерви розташовані на кінчиках пальців, здійснюють безпосередній зв'язок з мозком через хребет. Рефлекторно руки пов'язані з внутрішніми органами. Вправи для розвитку рухової активності кінцівок засобами здоров'язберезувальних технологій:

1. Розтирання та розминка великого пальця і ребра долоні, фаланги пальців, міжфалангових суглобів, лучеп'ястного суглоба. Масажувати пальці, потрібно починаючи з великого, покручуючи кожен палець і суглоб, як ніби знімаючи тугу рукавичку. Масаж здійснюється 2-3 кінчиками пальців протилежної руки.

2. Вправа на збільшення амплітуди руху великого пальця руки. Захопити в кулак однієї руки великий палець іншої, зробити вдих; відтягнути і крутячи палець, виконувати витягаючі рухи великого пальця. При цьому може з'явитися характерний хрускіт. Треба враховувати, що

насилено домагатися «акустичного ефекту» не варто - щоб уникнути пошкодження суглоба [23, с. 16].

3. Відгинання пальців рук. Вправа робиться по черзі. Пальцями однієї руки роблять рухи в бік тильної сторони руки.

4. Вигинання всіх пальців одночасно. Схрестити пальці рук, витягнути їх перед грудьми долонями вперед, прогинаючи суглоби пальців. Збільшення рухливості в суглобах пальців не приносить людині ніякої шкоди.

На уроках можна проводити розвиток рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій, які допомагають зняти втому [14, с. 3].

«Руханка» перша. Складіть долоні перед грудьми пальцями вгору, не дихайте. Стисніть щосили долоні, щоб руки затремтіли. Напружені м'язи рук і грудей. Втягніть живіт і потягніться вгору, як ніби-то, спираючись на руки, визираєте з вікна. Повторіть 3 рази.

«Руханка» друга. Складіть руки в замок і обхопіть ними потилицю, направте лікті вперед. Підтягніть голову до ліктів, не чинячи опір, розтягуйте шийний відділ хребта. Тягніть рівно так, щоб було приємно протягом 10-15 секунд.

«Руханка» третя. Розітріть гарненько вуха долонями - спочатку мочки, а потім повністю: вгору - вниз, вперед - назад, при цьому цокаючи язиком (15 - 20 секунд).

«Руханка» четверта. Вправа для профілактики простудних захворювань, ангіни. Беззвучно, з закритим ротом вимовляєте протяжно як крик ворони «Ка-а-аа-р.»-5-6 разів Постарайтеся при цьому якомога вище підняти м'яке піднебіння і маленький язичок.

«Руханка» п'ята. Вправа також направлена на профілактику захворювання горла, крім того, покращує артикуляцію. Вправа робиться беззвучно і з закритим ротом з поступовим збільшенням темпу. З зусиллям, ковзаючи кінчиком язика назад по піднебінню, намагайтесь доторкнутися язиком до маленького язичка, зробіть "колечко".

«Руханка» шоста. Вправу краще виконувати перед складною роботою. Учні швидко стискають і розтискають пальці рук і одночасно також швидко моргають. Потім міцно замружують очі, стискають кулаки.

«Руханка» сьома. Необхідно закинути голову назад, висунути вперед підборіддя так, щоб шкіра на шиї натяглася. Затримати подих - дихайти тихо, тихо, як тільки можна. Сидіти так необхідно близько хвилини. Трохи напружити плечі, руки, потягнутися і - за роботу [15, с. 52].

«Чіншші» - це вправа, спрямована на поліпшення кровообігу, дихання, профілактику порушень опорно-рухового апарату, зміцнення пам'яті. Виконання:

1. Витягніть вперед, якнайдалі підборіддя, а плечі відведіть назад так, щоб лопатки відсунулися. Прямі руки ззаду з'єднані в замок. Постарайтеся нижньою губою дістати до носа.

2. Підтягніться до стелі, заведіть прямі руки за спину і візьміть пальці в замок, намагаючись з'єднати лопатки. Розправте лопатки і потягніться ще більше до стелі, витягаючи хребет.

3. Права рука виробляє кругові рухи в кисті і в лікті («швейна машинка»), ліва рука виконує дрібні рухи, характерні для роботи з голкою.

Далі буде наведено комплекс вправ необхідний кожній людині, діяльність якої пов'язана з великими навантаженнями на голосовий апарат і ризиком простудних захворювань. Регулярне використання комплексу вправ по відновленню голосу і профілактики його порушень допоможе уникнути небажаних наслідків надмірних навантажень [16, с. 103]. Учитель може використовувати наведені комплекси спільно з учнями на уроці для профілактики простудних захворювань та розвитку рухової активності (див. Додаток А).

Обидва комплекси вправ легко виконуються. Їх можна рекомендувати для самостійних тренувань 6 разів протягом дня по 4-5 разів на кожну вправу.

Отже, робота з розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язберігаючі технологій на різних уроках проводиться з метою покращити ситуацію з фізичним, психічним і духовно-моральним здоров'ям дітей. Стан здоров'я сучасних підлітків стрімко погіршується. Виникають проблеми фізичного розвитку: підлітків невеликого росту стало в 15 разів більше і вдвічі збільшилася кількість дітей з дефіцитом ваги. Тому на основі нашого дослідження було створено систему розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій, що дозволяє проводити освітній процес, при цьому зберігаючи та зміцнюючи здоров'я. Особливістю данної системи є те, що її впровадження не вимагає додаткових матеріально-фінансових витрат.

ВИСНОВКИ

У ході проведення педагогічного дослідження нами здійснено теоретичне та практичне обґрунтування педагогічних умов розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій в сучасному просторі освіти. Результати дослідження засвідчують розв'язання поставлених завдань, та є підґрунтям для таких висновків:

1. Під сутністю і характеристикою дефініції «здоров'язбережувальна технологія», ми розуміємо:

- Показник якісного опису ознак освітніх технологій, що чітко виражає їх спрямованість на здоров'язбереження; сполучення певних методів, прийомів, принципів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні освітні та виховні технології, наділяючи їх ознакою здоров'язбереження;

- Технологія навчання здоров'ю, що поєднує процес формування та розвитку культури здоров'я, валеологічної та гігієнічної освіти, здорового способу життя;

- Чітку методику проведення оздоровчо-фізкультурних заходів;

- Поєднання сприятливого освітнього середовища з лікувально-практичним.

2. На основі аналізу науково-методичної літератури нами розкрито сучасні підходи до розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій. Розробка актуальних у сучасному світі підходів до покращення ефективності впливу різноманітних форм розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій в закладах освіти лежить в основі більшості наукових досліджень із цього напрямку. Залучення підлітків до систематичних занять фізичними вправами в освітньому процесі вкрай необхідно. Для сучасних підходів до розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язбережувальних технологій характерно: обґрунтування повноцінного та усестороннього підходу до питання формування здоров'я підлітка; формування загальної культури

Найважливішою умовою впровадження завдань розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язберезувальних технологій є прийняття педагогами відповідальності за стан здоров'я та фізичної підготовки дітей, розуміння значення рухової активності особистості.

4. Ми розробили методичні рекомендації для розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язберезувальних технологій. На основі нашого дослідження було створено систему розвитку рухової активності підлітків засобами здоров'язберезувальних технологій, що дозволяє проводити освітній процес, при цьому зберігаючи та зміцнюючи здоров'я. Особливістю данної системи є те, що її впровадження не вимагає додаткових матеріально-фінансових витрат.

Метою створення розробки є формування пізнавального ставлення до підтримки, збільшення і розвитку рухової активності та впровадження у освітній процес засобів здоров'язберезувальних технологій.

Розвиток рухової активності підлітків засобами здоров'язберігаючих технологій переважно проходить на уроках з фізичної культури, де виконуються комплекс вправ:

1. Вправи для м'язів;
2. Вправи для формування правильної постави. Попередження плоскостопості;
3. Вправи для очей;
4. Дихальна гімнастика;
5. Вправи для розвитку рухової активності кінцівок.

Дотримання рекомендацій забезпечує ефективний розвиток рухової активності засобами здоров'язберезувальних технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анрющенко Т. Здоров'язбережувальна компетентність – змалку. Палітра педагога. 2014. №6. 6-9 с.
2. Антонюк Л. В. Формування здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі. Основи здоров'я. 2014. №4. 6-9 с.
3. Артюшкіна Н. Б. Найголовніше – здоров'я дитини. Основи здоров'я і фізична культура. 2005. №5. 21-23 с.
4. Артюшкіна Н. Б. План організації робіт з охорони та збереження життя і здоров'я дітей. Формування здорового способу життя. Основи здоров'я і фізична культура. 2005. №8. 23-24 с.
5. Бережна Л. Гра як один із шляхів розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів. Основи здоров'я. 2012. №3. 8-13 с.
6. Бережна Т. Створення здорового середовища навчального закладу як шлях збереження і зміцнення здоров'я учнів. Рідна шк. 2012. №1. 44-47 с.
7. Державний стандарт базової середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів від 30 вересня 2020 р. № 898) [Електронний ресурс].– Режим доступу до ресурсу: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>.
8. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 року №2145-VIII. ВР
9. Здоров'язбережні технології (здоров'язбережна організація навчального процесу). Завуч. 2012. №9. 27-30 с.
10. Коваленко Н. Збереження здоров'я дітей. Сучасна школа України. 2015. №11. 8-13 с.
11. Кураксін О. В. Підготовка педагогів до здоров'язберігаючої діяльності. Основи здоров'я та фізична культура. 2008. №11-12. 20-22 с.

13. Небесний Ю. Збереження здоров'я школярів – одна з найважливіших проблем сьогодення. Основи здоров'я та фізична культура. 2012. №10. 5 с.
14. Остапенко А. Здоров'язбережні технології. Директор школи. 2012. №21. 18-37 с.
15. Панькова Н. Організація здоров'яспрямованої діяльності навчального закладу. Директор школи. 2013. №4. 1-5 с.
16. Полька Н. С. До питання оцінки фізичного розвитку школярів за стандартами ВООЗ. Довкілля та здоров'я. 2012. №1. 48-52 с.
17. Савченко О.Я. Уміння вчитися як ключова компетентність загальної середньої освіти. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики. К.: К.І.С., 2004. 103-104 с.
18. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори «ризиків» шкільного Середовища. Основи здоров'я та фізична культур. 2007. №9. 12-14 с.
19. Старцева І. Управління розвитком виховної системи здоров'язбережного загальноосвітнього навчального закладу. Завуч. 2013. №7. 9-12 с.
20. Ушинський К.Д. Труд в его психическом и воспитательном значении. Педагогические сочинения. Том 2. М.: Педагогика, 1988. 8-26 с.
21. Філіппова І. Ю. Індивідуальне соціальне здоров'я як важливий соціокультурний компонент щастя та життєвого благополуччя. Практична психологія та соціальна робота. 2013. №8. 48-56 с.
22. Царенко Л. Українські традиційні моделі здоров'я. Психолог. 2013. №23. 4-13 с.
23. Чубукова В. М. Права і обов'язки учнів щодо збереження та зміцнення здоров'я. Особиста відповідальність за здоров'я. Основи здоров'я та фізична культура. 2007. №6. 17-19 с.

- 24.Школьник С.Я., Агєєнко Т.А. Веселі пальчики. Х.: Торнадо. 2005. 1-16с.
- 25.Ященко Л. Здоров'я дітей – багатство нації. Освіта. 2013. №25. 39-58с.

Додаток А

Комплекс вправ для запобігання навантаження на голосовий апарат і ризику простудних захворювань

Комплекс А

Вдих і видих через ніс (вдих швидкий, не надто глибокий, видих тривалий). Вдих через ніс, видих через рот. Вдих через рот, видих через ніс.

Вдих і видих через одну половину носа, потім через іншу.

Вдих через одну половину носа, видих через іншу.

Вдих через ніс, уповільнений видих через ніс із зусиллям в кінці.

Вдих через ніс, видих через нещільно стислі губи.

Вдих через ніс, видих через ніс поштовхами (короткочасно затримуючи дихання, виштовхуючи повітря маленькими порціями).

Через 7-10 днів від початку виконання дихальних вправ додаються вправи для активізації мускулатури шиї, зовнішніх і внутрішніх м'язів гортані. Такого інтервалу необхідно дотримуватися, щоб на ранньому етапі відновлення не перевантажуватися.

Комплекс Б

Вправи виконуються сидячи.

Початкове положення - руки в замок на потилиці. Відхилення голови назад з легким опором на руки.

Початкове положення - стислі в кулак кисті рук впираються в підборіддя. Нахили голови вперед з легким опором на руки.

Початкове положення долоні прикривають вуха. Нахили голови в сторони до плечей - з опором на руки.

Рух нижньої щелепи вниз, в сторони, вперед. Стискання щелеп.

Початкове положення - долоні прикривають вуха. Нахили голови в сторони до плечей - з опором на руки.

Рух нижньої щелепи вниз, в сторони, вперед. Стискання щелеп.

Надування щік. Діставання кінчиком язика м'якого піднебіння.

Підняття м'якого піднебіння при позіху.

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Дідур Олександр Євгенійович,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

16.04.2021

(дата)

Олександр Дідур

(ім'я, прізвище)

Додаток Б