



# ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

## МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО- ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

### ОСВІТА СЬОГОДЕННЯ:

### ЖИТТЄТВОРЧІСТЬ ЯК ОСНОВА НАЦІОНАЛЬНОГО ВІДРОДЖЕННЯ ТА ЄДНОСТІ

**17 ЖОВТНЯ**  
2024 року

Запоріжжя • Україна

До **30-річчя**  
заснування  
наукової школи  
педагогіки  
та психології  
життєтворчості  
особистості,  
**75-річчя**  
з дня народження  
**Івана Гнатовича**  
**Єрмакова**  
та **100-річчя**  
з дня народження  
**Лідії Василівни**  
**Сохань**

Міністерство освіти і науки України  
Департамент освіти і науки Запорізької обласної державної адміністрації  
Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»  
Запорізької обласної ради

Ministry of Education and Science of Ukraine  
Department of Education and Science of Zaporizhzhia Regional State Administration  
Municipal Institution of Higher Education "Khortytsia National Educational and Rehabilitation Academy"  
of Zaporizhzhia Regional Council



ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ  
Міжнародної науково-практичної конференції  
«ОСВІТА СЬОГОДЕННЯ: ЖИТТЄТВОРЧІСТЬ ЯК ОСНОВА НАЦІОНАЛЬНОГО ВІДРОДЖЕННЯ ТА  
ЄДНОСТІ»  
до 30-річчя заснування наукової школи педагогіки  
та психології життєтворчості особистості,  
75-річчя з дня народження Івана Гнатовича Єрмакова та  
100-річчя з дня народження Лідії Василівни Сохань

BOOK OF ABSTRACTS  
of the International Scientific-Practical Conference  
"EDUCATION OF TODAY: LIFE-CREATIVITY AS THE BASIS OF NATIONAL REVIVAL AND UNITY"  
commemorating the 30th anniversary of the foundation of the scientific school of pedagogy and psychology of  
personality life-creativity  
and the 75th anniversary of Ivan Yermakov  
and the 100th anniversary of Lidiia Sokhan

17 жовтня 2024 року  
October 17, 2024

Запоріжжя, Україна  
Zaporizhzhia, Ukraine

Рекомендовано до друку Вченою радою комунального закладу вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради  
(протокол № 2 від 29 жовтня 2024 року)

**Редакційна колегія:**

**В. В. Нечипоренко** (відповідальний редактор), доктор педагогічних наук, професор, Хортицька національна академія;  
**Н. М. Гордієнко**, доктор соціологічних наук, професор, Хортицька національна академія;  
**М. С. Кудінова**, кандидат психологічних наук, доцент, Хортицька національна академія;  
**О. М. Галієва**, кандидат психологічних наук, Хортицька національна академія;  
**О. О. Сташук**, кандидат педагогічних наук, доцент, Хортицька національна академія;  
**Г. Б. Глуценко**, старший викладач, Хортицька національна академія;  
**О. В. Макаренко**, методист, Хортицька національна академія.

**Бібліографічні редактори:**

**Прохорова С. П.**, бібліотекар-бібліограф, Хортицька національна академія;  
**Ковальова М. В.**, методист, Хортицька національна академія;  
**Двореченцева А. С.**, методист, Хортицька національна академія.

О 72 **Освіта сьогодні: життєтворчість як основа національного відродження та єдності (до 30-річчя заснування наукової школи педагогіки та психології життєтворчості особистості, 75-річчя з дня народження Івана Гнатовича Єрмакова та 100-річчя з дня народження Лідії Василівни Сохань)** : збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 17 жовтня 2024 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. – Запоріжжя : Вид-во Хортицької національної академії, 2024. – 512 с.

**Education of today: life-creativity as the basis of national revival and unity (commemorating the 30th anniversary of the foundation of the scientific school of pedagogy and psychology of personality life-creativity, the 75th anniversary of Ivan Yermakov and the 100th anniversary of Lidiia Sokhan)** : Book of Abstracts of the International scientific and practical conference (Zaporizhzhia, October 17, 2024) / General editor V. Nechyporenko. – Zaporizhzhia : Publishing House of Khortytsia National Academy, 2024. – 512 p.

ISBN 978-617-7929-17-7

Збірник містить тези доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції «Освіта сьогодні: життєтворчість як основа національного відродження та єдності» (до 30-річчя заснування наукової школи педагогіки та психології життєтворчості особистості, 75-річчя з дня народження Івана Гнатовича Єрмакова та 100-річчя з дня народження Лідії Василівни Сохань), організованої науково-педагогічним колективом Хортицької національної академії у співпраці з українськими і зарубіжними партнерами. Матеріали збірника охоплюють широкий спектр актуальних питань сучасної освіти та педагогічної науки. Представлені роботи розкривають фундаментальні засади концепції життєтворчості в українській педагогіці, її еволюцію та сучасне практичне застосування. Особлива увага приділяється життєтворчому підходу в реабілітації та соціальній адаптації, трансформаційним процесам у фаховій передвищій та вищій освіті, впровадженню парадигми життєтворчості на всіх освітніх рівнях, питанням інклюзивної та спеціальної освіти в контексті національного відродження, використанню штучного інтелекту в освітньо-науковій діяльності та психологічним аспектам трансформації особистості в соціосфері.

Збірник адресовано науково-педагогічним працівникам, аспірантам, студентам і широкому колу фахівців суспільно-гуманітарного профілю. Матеріали конференції становлять цінний внесок у розвиток теорії та практики життєтворчості в освітньому просторі України.

Редакційна колегія може не поділяти концептуальні ідеї авторів та інтерпретаційні підходи, репрезентовані у змісті тез. Відповідальність за достовірність поданих матеріалів, наведених цитат, статистичних та емпіричних даних несуть учасники та їхні наукові керівники згідно з юридичними й етичними нормами академічної доброчесності.

УДК 37:316.612(043.2)

ISBN 978-617-7929-17-7

© Автори тез, 2024

© Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, 2024

4. O'Neill S., Watson P., Barry S. A delphi study of risk factors for Achilles tendinopathy-opinions of world tendon experts. *Int. J. Sports Phys.* 2016. Vol. 11. P. 684–697.
5. Phan K., Campbell R. J., Kamper S. J. Early weight-bearing and rehabilitation versus immobilisation following surgical. Achilles tendon repair (PEDro synthesis). *Br J Sports Med.* 2016. Vol. 50. P. 1550–1559.
6. Qureshi A. A., Ibrahim T., Rennie W. J., Furlong A. Dynamic ultrasound assessment of the effects of knee and ankle position on Achilles tendon apposition following acute rupture. *J Bone Joint Surg.* 2011. Vol. 93. P. 2265–2270.

**Кіктенко Інна Павлівна,**  
викладач кафедри фізичної культури і спорту,  
Хортицька національна академія,  
м. Запоріжжя, Україна

### **ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ – КРОК ДО ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ХОРТИЦЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ**

Пошук шляхів формування, зміцнення та збереження здоров'я населення є одним з пріоритетних напрямів державної політики України, що підтверджується низкою нормативно-правових документів: Законом України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Державна політика в галузі освіти», «Освіта України XXI століття» [7; 8; 10]. Останні п'ять років, сучасна освіта потерпає від негативних наслідків пов'язаних з пандемією COVID-19 і воєнною агресією, розв'язаною росією. Отриманий педагогами досвід проведення уроків в дистанційному форматі навчання під час пандемії COVID-19 дозволив швидше адаптуватися до навчання під час війни. Проте дистанційне навчання має свої ризики, призводить до збільшення навантаження на учнів, погіршення ментального здоров'я здобувачів освіти, особливо дітей початкової школи.

У результаті досліджень Е. Булича, Н. Денисенко, О. Дубогай, Н. Москаленко доведено суттєвий вплив занять різними руховими вправами на формування, зміцнення й збереження здоров'я дитини [1; 2; 4; 5; 8]. Система фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку базується на принципах, які забезпечують всебічний фізичний розвиток, формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я учнів, диференційованому підході, який враховує індивідуальні фізичні, психологічні та вікові особливості кожної дитини при організації фізичної активності, використання традиційних і нетрадиційних форм рухової активності та засобів рухового вдосконалення. Виходячи з цього, вчителі фізичної культури опановують та впроваджують нові оздоровчі технології, методики з метою підтримки і покращення ментального здоров'я учнів початкової школи на уроках фізичної культури.

Фітнес технології є важливими складовими здоров'язбережувальних підходів, є невід'ємною складовою уроку фізичної культури, оскільки сприяють збереженню і зміцненню здоров'я здобувачів освіти [3]. В освітній програмі фізкультурної освітньої галузі для 1-4 класів одним із засобів підвищення рухової активності учнів рекомендовано впровадження різних видів дитячого фітнесу [10]. Це дало нам змогу запропонувати учням найбільш популярні напрями фітнесу, які можна використовувати на уроках фізичної культури:

- аеробіка – передбачає прості рухливі ігри та вправи з аеробними елементами під музику, вона підвищує рівень фізичної активності, сприяє розвитку серцево-судинної системи, витривалості та координації;

- йога – спеціально адаптовані пози (асани) з елементами гри та розслаблення, які вчать дітей контролювати своє тіло і дихання, розвиває гнучкість, покращує концентрацію уваги, знижує рівень стресу, йога сприяє розвитку правильної постави та зміцненню м'язів, а також підвищує самоконтроль і самоусвідомлення;

- функціональні тренування – вправи, що використовують природні рухи тіла (присідання, випади, стрибки) з додатковим обладнанням (м'ячі, еластичні стрічки), сприяють загальному розвитку м'язів, поліпшенню координації та моторики, допомагають розвинути силу та гнучкість, що важливо для правильного фізичного розвитку школярів;

- стретчинг (розтяжка) – комплекси вправ на розтягнення м'язів та підвищення гнучкості, покращують еластичність м'язів, зміцнюють опорно-руховий апарат, знижують ризик травм, допомагають дітям розвинути витривалість та забезпечують правильне відновлення після фізичної активності;

- вправи з великим м'ячем (футбол) – комплекси вправ з футболом для виконання стрибків, катання та балансування на м'ячі, розвивають координацію, рівновагу, зміцнюють м'язовий корсет, вправи з футболом допомагають покращити поставу, особливо для дітей з проблемами хребта;

- дихальні вправи – спеціальні дихальні техніки, що поєднуються з легкими фізичними вправами, покращують функціонування дихальної системи, знижують рівень тривожності, сприяють заспокоєнню та концентрації;

- технології корекції постави – використання спеціальних тренажерів і вправ для формування правильної постави та профілактики сколіозу, кіфозу й інших порушень опорно-рухового апарату;

- кардіо-тренування (табата-тренування) – спрямовані на зміцнення серцево-судинної системи, більшість вправ можна виконати з власною вагою тіла, що робить їх ідеальними для виконання вдома без потреби в спеціальному обладнанні;

- інтерактивні фітнес-технології – використання фітнес-браслетів, додатків для моніторингу активності, пульсометрів мотивують дітей до регулярної активності, роблять фізичну активність інтерактивною та цікавою для сучасних дітей;

- вправи для розвитку рівноваги (баланс-тренування) – покращують координацію, рівновагу, зміцнюють глибокі м'язи, що підтримують хребет, а це важливо для загального фізичного розвитку та запобігання травмам [2; 3].

Фітнес-технології на уроках фізичної культури в початковій школі допомагають сформувати здорові звички, підвищувати мотивацію до занять фізичною культурою та створюють сприятливі умови для гармонійного фізичного і психоемоційного розвитку дітей.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булич Е. Г., Муравов Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навчальний посібник. Київ : ІЗМН, 1997. С. 224.

2. Вовк В. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі початкових класів. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи* : збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (м. Полтава, 27–28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 94–97.

3. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

4. Денисенко Н. Ф., Аксьонов О. П. Шляхи збереження і формування здоров'я учнів у навчально-виховному процесі. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2009. № 64. С. 145–151.

5. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ : Шкільний світ, 2005. 110 с.

6. Про освіту : Закон України від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 02.10.2024).

7. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення: 02.10.2024).

8. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ : Інновація, 2007. С. 252.

9. Про Державну національну програму «Освіта» («Україна XXI століття»). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-93-%D0%BF#Text> (дата звернення: 02.10.2024).

10. Типова освітня програма 3–4 клас / Р. Б. Шиян та ін. Київ, 2022. 73 с.