

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
 Психолого-педагогічний факультет
 Кафедра соціальної педагогіки і соціальної роботи

«До захисту допущено»

Реєстраційний № _____

Завідувач кафедри _____

«__» _____ 2024 р.

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
 ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА ПРИКЛАДІ ЗАКЛАДУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота
 студента гр. ЗСП м-23
 ступінь вищої освіти «магістр»
 психолого-педагогічний факультет
 спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки
 освітньо-професійна програма «Соціально-
 педагогічна робота з дітьми та молоддю»

Дешевого Євгенія Івановича

Керівник: кандидат педагогічних наук,
 доцент, доцент кафедри соціальної
 педагогіки і соціальної роботи

Размолодчикова Іванна Вікторівна

Оцінка:

Національна шкала

Шкала ТКТС _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____
 (підпис) (прізвище та ініціали)

Члени ЕК _____
 (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) (прізвище та ініціали)

Кривий Ріг - 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Дешевий Євгеній Іванович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

(підпис) _____

Роботу виконано на кафедрі соціальної педагогіки і соціальної роботи Криворізького державного педагогічного університету, Міністерство освіти і науки України.

Захист кваліфікаційної роботи відбудеться «14» грудня 2024 року о 9.00 годині на засіданні екзаменаційної комісії з атестації здобувачів вищої освіти зі спеціальності 011 Освітні педагогічні науки, освітньо-професійної програми «Соціально-педагогічна робота з дітьми та молоддю».

Адреса: Навчальний корпус №1 Криворізького державного педагогічного університету, Дніпропетровська обл., м. Кривий Ріг, Університетський 54.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Размолодчикова Іванна Вікторівна доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи психолого-педагогічного факультету Криворізького державного педагогічного університету

Рецензент: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи Шимко Ія Миколаївна.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. У роботі вказано наукову новизну та практичне значення одержаних результатів, зазначено експериментальну базу, особистий внесок і результати апробації кваліфікаційного дослідження.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ (Дешевий Є.І.)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	7
1.1. Формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти (на прикладі позашкільного закладу освіти).....	7
1.2. Складові здоров'язберігаючих компетентностей.....	10
Висновки до розділу 1.....	14
РОЗДІЛ 2. СОЦІОКУЛЬТУРНА ТЕОРІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ: СОЦІОКУЛЬТУРНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ОСВІТА.....	19
2.1. Реалізація соціокультурної діяльності соціального педагога в освітньому середовищі для формування здоров'язбережувальної компетентності вихованців.....	19
2.2. Методологія дослідження.....	24
Висновки до розділу 2.....	29
РОЗДІЛ 3. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА.....	31
3.1. Позакласна робота у вихованні здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти.....	31
3.2. Програма впровадження здоров'язбережувальних технологій.....	33
Висновки до розділу 3.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема формування здоров'язберезувальної компетентності у здобувачів освіти в епоху, позначену швидким технологічним прогресом і еволюцією суспільних норм, в освітньому середовищі ніколи не була такою виразною як на сучасному етапі розвитку позашкільної освіти, що характеризується інтенсифікацією навчальної діяльності, запровадженням нових педагогічних технологій, що робить особливо гострою проблему організації навчання дітей з метою збереження їхнього індивідуального здоров'я.

Здоров'я - одна з сутнісних характеристик людини, що визначає ступінь життєздатності, стійкості організму у відповідному середовищі, можливості реалізувати свої біологічні та соціальні функції.

Діти – барометр, що реагує на будь-які зміни, що відбуваються в житті, і їм доводиться стикатися з проблемами, вирішення яких не завжди під силу навіть дорослим.

Здорові діти можуть успішно навчатися, продуктивно проводити своє дозвілля, бути в повній мірі творцями своєї долі. Але прагнення до благополуччя виходить за рамки фізичного здоров'я, охоплюючи розумовий, емоційний і соціальний виміри. Це вимагає зміни парадигми в тому, як концептуалізується та здійснюється освіта. На передньому краї цієї трансформації лежить інтеграція соціокультурної діяльності — підхід, заснований на переконанні, що навчання є за своєю суттю соціальною та культурною діяльністю.

Метою дослідження. Довести ефективність використання силових тренувань для розвитку здоров'язберезувальної компетентності та покращення фізичного стану вихованців.

Завданнями дослідження:

- розглянути основні складові здоров'язберігаючих компетентностей та їх формування у здобувачів освіти;
- визначити методи реалізації цих компетентностей у соціокультурній діяльності;
- вивчити та проаналізувати дослідження з цієї тематики;

Об'єкт дослідження – неформальне освітнє середовище закладу позашкільної освіти.

Предметом дослідження молодь шкільного віку (5-18 років) та її соціалізація шляхом виконання завдань у групах на позашкільних заняттях.

Методологічною основою дослідження виступили наукові розвідки Виговського Л.С., Суліка О.А., Беха І.Д., Леонова В.І. Сазонова Б.В., Physical Activity Guidelines for Americans, Effects of Resistance Training on Academic Outcomes in School-Aged Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis, Healthy Schools Programme: інтеграція здорового способу життя у школах Великої Британії.

Апробацію результатів дослідження представлено тезами «Формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти» в збірнику Сучасна освіта в реаліях та перспективах: соціально-педагогічний аспект: збірник наукових і науково-методичних праць [електронний збірник] / редкол. І. Шимко, Т. Василюк, І. Лисоконь, І. Размолодчикова; упор. І. Лисоконь. Вип. 6. Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 148 с

Робота складається зі вступу, трьох розділів, шести підпунктів до розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (34 позиції).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти (на прикладі закладу позашкільної освіти)

Позашкільна освіта – це надання знань, розвиток умінь та формування навичок з різних напрямів, вихованцям у закладі позашкільної освіти, в час, вільний від навчання. Це важлива складова системи безперервної освіти яка визначена Конституцією України, законами України «Про освіту», «Про позашкільну освіту».

Метою такої освіти є розвиток компетентностей у дітей та молоді в різних сферах та напрямках, таких як фізична культура, творчість. Також в закладах здобуття позашкільної освіти, учні отримують не тільки знання а первинні професійні вміння та навички, необхідні для подальшої самореалізації або професійної діяльності і головне для соціалізації.

Прийнято що заклади позашкільної освіти окрім освітньої, виховної функції, виконують важливу соціальну функцію, забезпечуючи психологічну підтримку та організовують змістовне дозвілля для дітей.

Крім того, станом на сьогодні, ці заклади ефективно займаються патріотичним вихованням дітей та молоді, організовуючи військово-патріотичні заходи, благодійні, волонтерські акції, тощо. У новому 2023/2024 навчальному році освітню діяльність в закладах позашкільної освіти рекомендовано розпочати з 1 вересня 2023 року, а завершити до 31 травня 2024 року [3]. При цьому формат організації освітнього процесу (очна, дистанційна, змішана) обирається в залежності від безпекової ситуації в кожній окремій адміністративно-територіальній одиниці.

Керівники закладів освіти несуть персональну відповідальність за організацію безпечних умов для здобувачів освіти та всіх працівників закладу у разі проведення освітнього процесу в очній формі. Освітній процес в очному режимі запроваджується в приміщеннях або будівлях закладу освіти тільки в межах розрахункової місткості споруд цивільного захисту, що можуть бути використані для укриття учасників освітнього процесу в разі включення сигналу «Повітряна тривога» або інших відповідних сигналів оповіщення.

Проведення освітнього процесу в дистанційному режимі в закладах позашкільної освіти на території ведення бойових дій і тимчасово окупованих територіях запроваджується наказом (розпорядженням) засновника закладу освіти за погодженням із керівником адміністрації (без обов'язкового укладення трудового договору про дистанційну роботу в письмовій формі; головною умовою є своєчасне виконання завдань).

Перш ніж перейти до розкриття теми підпункту, зупинимося на визначеннях. У наукових джерелах знаходимо:

Компетентність у перекладі з латинської *competentia* означає коло питань, у яких людина добре обізнана, має знання та досвід, а поняття «compeete» латино-російський словник трактує як відповідати, бути здатним, годящим. Тому компетентність – це і є увесь досвід, обізнаність та знання набуті у процесі навчання, це вже набута здатність людини, яка складається із знань, досвіду, цінностей і ставлення, що можуть цілісно реалізовуватися на практиці.

Закон України «Про вищу освіту» трактує що, компетентність - динамічна комбінація знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні.

Впроваджуючи здоров'язберезувальну компетентність у здобувачів освіти у позашкільному закладу освіти, ми застосовуємо спеціальну програму.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

1. **Пізнавальна компетентність:** слідкувати за спортивними подіями у світі, знайомитися з видами атлетизму та іншими видами спорту, формувати особисте ставлення до здорового способу життя.

2. **Практична компетентність:** уміти самостійно виконувати фізкультурно-спортивні вправи та силові атлетичні вправи з обтяженнями, уміти самостійно виконувати програми атлетичних вправ на тренажерах та спецзасобах, самостійно складати графік тренувань та контролювати ЧСС і артеріальний тиск, дотримуватись вимог безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.

3. **Творча компетентність:** набуття досвіду самостійного планування і складання програм атлетичних вправ, навичок щодо знаходження в собі сил, енергії для самореалізації себе як творчої, всебічно розвинутої особистості.

4. **Соціальна компетентність:** здатність до співробітництва, соціальна активність, культура спілкування, свідоме ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих, формування позитивних якостей емоційно-вольової сфери (самостійність, колективізм, працелюбність, ініціативність, відповідальність), доброзичливість, вміння працювати в колективі.

5. **Здоров'язберезувальні компетенції** – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини [2].

В сфері позашкільної освіти, педагог який працює з дітьми та молоддю, стикається з ними в різних сферах їхнього життя – від навчання до соціальних взаємин. Діти не мають достатніх навичок управління

емоціями, вони не розуміють важливості фізичної активності, або мають проблеми у спілкуванні з іншими. А це може призвести до різних проблем - від погіршення навчальної успішності до соціальної ізоляції.

Ось тут і приходять на допомогу здоров'язберігаючі компетентності, як набір навичок, знань та умінь, які допомагають дітям та молоді зберігати своє фізичне, психологічне, соціальне та емоційне здоров'я. Для фахівців, що працюють у сфері позашкільної освіти, розвиток цих компетентностей у підопічних – це не лише мета, а й відповідальність.

Прикладом здоров'язберігаючих компетентностей може бути вміння керувати своїми емоціями, здатність знаходити конструктивні шляхи розв'язання конфліктів, або навіть здатність встановлювати здорові стосунки з оточуючими.

Отже, здоров'язберігаючі компетентності – це не просто набір навичок. Це ключ до успішного розвитку та самореалізації кожного. І для педагогів, це є основою роботи, і в закладі позашкільної освіти не просто передають знання, вміння та навички а допомагають створювати умови для повного розвитку особистості.

1.2. Складові здоров'язберігаючих компетентностей

Однією з ключових складових здоров'язберігаючих компетентностей є **фізичне здоров'я**. Можливо, це саме те, що першим намагається розвинути багато з нас. І звісно, не без причини. Фізична активність має безліч переваг для нашого здоров'я. Вона зміцнює серце, підвищує енергію, покращує настрій та сприяє здоровому сну [4]. Ми всі знаємо, як важливо включати регулярну фізичну активність в своє щоденне життя.

Прекрасним прикладом ефективного засобу фізичної активності є ранкова зарядка. Ранок – це час, коли організм тільки прокидається, і

зарядка може допомогти активізувати його роботу, підняти настрій та підготувати організм до активності протягом дня. У дітей та молоді це може покращити концентрацію та навчальні результати [5].

Другою складовою є **психологічне здоров'я** – це стан емоційного та психічного благополуччя людини, що означає не лише відсутність психічних захворювань, а й здатність ефективно впоратися з життєвими стресами, виявляти рівновагу та внутрішню стійкість. Основою психологічного здоров'я є вміння розпізнавати та реагувати на власні емоції, розвивати позитивне мислення та знаходити конструктивні способи вирішення проблем [6].

Часом нам здається, що ця частина менш очевидна, але насправді вона не менш важлива. Психологічне здоров'я означає не лише відсутність проблем, а й здатність ефективно впоратися з життєвими викликами та стресом. Навчання технік саморегуляції, таких як медитація або дихальні вправи, може допомогти нам зберегти психічний баланс. Дихальні вправи допомагають заспокоїти розгублене тіло та розум, а медитація сприяє зосередженню уваги та внутрішньому спокою. Це особливо важливо для дітей та молоді, які знаходяться у періоді активного формування своєї особистості.

Стрес – це реакція організму на зовнішні або внутрішні негативні фактори, які вимагають від нас адаптації [8]. Наприклад, це може бути психологічний стрес від навчання або роботи, конфлікти у взаємовідносинах, невдачі чи несподівані події. Однак стрес стає проблемою, коли він стає постійним або важким для впорядкування.

Для подолання стресу існують різноманітні методи, серед яких техніки релаксації відіграють важливу роль. Техніки релаксації, такі як прогресивне м'язове розслаблення, також можуть зняти напругу та покращити загальний стан емоційного благополуччя.

Отже, розуміння поняття психологічного здоров'я та використання способів подолання стресу допомагають нам зберегти емоційну стійкість та гармонію у складному сучасному світі.

Танці – це також чудовий спосіб фізичної активності, який може бути особливо привабливим для молоді. Вони не лише сприяють розвитку гнучкості та сили, але й мають позитивний вплив на емоційний стан. Танцюючи, людина вивільняє ендорфіни – гормони щастя, що підвищують настрій та зменшують стрес [7].

Соціальна складова здоров'язберігаючих компетентностей також має величезне значення. Соціальне середовище включає в себе родину, друзів, школу, спільноту та інші соціальні групи, в яких особа взаємодіє та виростає. Ця взаємодія визначає багато аспектів життя, від формування особистості до встановлення стосунків та цінностей. Наші взаємини з іншими людьми можуть суттєво впливати на наше загальне самопочуття та здоров'я. Вміння ефективно спілкуватися, встановлювати міцні стосунки та розв'язувати конфлікти є важливими навичками, які можуть бути навчені та розвинуті. Це особливо актуально для дітей та молоді, які часто шукають своє місце у світі та потребують підтримки та настанови.

Дослідження показують, що взаємодія з різними соціальними групами може мати значний вплив на розвиток комунікативних навичок у дітей та молоді. Наприклад, дитина, яка виросла у сприятливому соціальному середовищі, де панує взаєморозуміння та підтримка, може розвивати емпатію та вміння слухати інших. З іншого боку, якщо дитина стикається з конфліктами або ворожими стосунками, це може негативно вплинути на її комунікативні навички та віру у себе.

Розуміння емоцій інших людей, співчуття та здатність висловлювати власні почуття є ключовими аспектами емпатії. Дослідження показують, що діти, які мають позитивні стосунки з батьками та однолітками, частіше проявляють емпатію та мають кращі комунікативні навички [9].

Крім того, навички слухання є важливим елементом успішної комунікації. Дослідження показують, що діти, які навчаються слухати інших та проявляти інтерес до їхніх думок та почуттів, мають кращі соціальні відносини та успішніше вирішують конфлікти [10].

Спортивні ігри, такі як футбол, волейбол, баскетбол та інші, не лише забезпечують фізичне навантаження, але й сприяють розвитку координації рухів, сили та витривалості. Гра у команді допомагає встановлювати соціальні зв'язки, навчає співпраці та взаємодії з іншими, що є важливим для розвитку комунікативних навичок та емоційного інтелекту [11].

Не останньою, але, можливо, найважливішою складовою є **емоційне здоров'я**. Вміння розпізнавати та керувати своїми емоціями – це ключ до успішного та здорового життя. Розвиток емоційного інтелекту допомагає нам краще розуміти себе та інших, підвищує нашу емпатію та допомагає уникати негативних реакцій на стресові ситуації [12]. Важливо надавати дітям та молоді можливість розвивати ці навички вже з раннього віку.

Управління емоціями та розвиток емоційного інтелекту грають ключову роль у формуванні емоційної складової здоров'язберігаючих компетентностей у дітей та молоді. Управління емоціями включає в себе здатність відчувати, розуміти, виражати та контролювати свої власні почуття. Розвиток емоційного інтелекту, з свого боку, передбачає вміння розпізнавати, розуміти та ефективно керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей.

Контроль над емоціями допомагають дітям та молоді вирішувати конфлікти, сприймати стресові ситуації а розвиток емоційного інтелекту - адаптуватися до змін у навколишньому середовищі [13]. Наприклад, дитина, яка вміє контролювати свою злість або розчарування, може краще адаптуватися до навчання та соціальних взаємодій. Вона може виявляти більшу емоційну стійкість та впевненість у собі, що сприяє загальному емоційному благополуччю та здоров'ю.

Крім того, розвиток емоційного інтелекту сприяє поліпшенню взаємовідносин з оточуючими, оскільки діти та молодь можуть краще розуміти почуття та потреби інших людей. Навички емпатії та соціальної взаємодії допомагають у встановленні позитивних стосунків та збереженні психологічної безпеки в соціумі.

Таким чином, управління емоціями та розвиток емоційного інтелекту сприяють формуванню емоційної компетентності у дітей та молоді, що є важливою складовою їхнього загального здоров'я та добробуту [14].

Висновки до розділу 1

Аналіз спеціальної літератури та власні спостереження дозволяють с тверджувати, що здоров'язберігаючі компетентності включають не лише фізичне, а й емоційне, соціальне та психологічне благополуччя. Розвиток цих компетентностей є важливим для збереження та підтримання загального здоров'я та добробуту у дітей та молоді і саме ці складові формують в закладах позашкільної освіти.

Визначається що:

По-перше. Регулярна фізична активність, через вправи, спорт або танці, сприяє загальному фізичному здоров'ю та психічному благополуччю дітей та молоді. Можливо, це саме те, що першим намагається розвинути багато з нас. І звісно, не без причини. Фізична активність має безліч переваг для нашого здоров'я. Вона зміцнює серце, підвищує енергію, покращує настрій та сприяє здоровому сну не тільки дитина. Ми всі знаємо, як важливо включати регулярну фізичну активність в своє щоденне життя.

Друге. Розвиток емоційного інтелекту, включаючи управління емоціями та розвиток емпатії, Вони допомагають молоді краще адаптуватися до життєвих випробувань, зберігати емоційну стійкість,

розвивати позитивні взаємовідносини з оточуючими, краще розуміти та керувати своїми почуттями, а також взаємодіяти з іншими людьми.

Третє. Розвиток соціальних навичок, таких як спілкування, співпраця та взаємодія з оточуючими, сприяє формуванню позитивних взаємовідносин та забезпечує психологічну підтримку.

Четверте. Навички управління стресом, розвиток позитивного мислення та здатність до адаптації допомагають дітям та молоді протистояти життєвим труднощам і змінам.

РОЗДІЛ 2. СОЦІОКУЛЬТУРНА ТЕОРІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ: СОЦІОКУЛЬТУРНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ОСВІТА

2.1. Реалізація соціокультурної діяльності соціального педагога в освітньому середовищі для формування здоров'язбережувальної компетентності вихованців

Соціокультурна компетентність – це здатність особистості орієнтуватися в соціокультурних особливостях оточуючого середовища, розуміти та враховувати культурні різниці, адаптуватися до різних культурних контекстів, сприймати та взаємодіяти з іншими людьми з різних культур. Ця компетентність допомагає уникнути недорозуміння, сприяє міжкультурному спілкуванню та співпраці [15, с. 16] та кращій соціалізації дитини серед однолітків та адаптації її до шкільного середовища, а в подальшому і до соціального життя.

Соціокультурна компетентність в освітньому середовищі відіграє важливу роль у формуванні здоров'язбережувальної компетентності вихованців. Адже в освітньому процесі важливо розвивати у дітей світогляд, спрямований на збереження здоров'я, включно, розуміння важливості здорового способу життя, фізичної активності для профілактики захворювань. А формування культури здоров'язбереження передбачає навчання вихованців практичним навичкам, які сприяють збереженню здоров'я. Це включає в себе бесіди про правильне харчування, фізичну активність, психологічний комфорт та профілактику шкідливих звичок.

Також слід відзначити що використання сучасних методів та технологій допомагає дітям розуміти важливість здоров'я та впроваджувати здоров'язбережувальні практики в повсякденне життя [17]. Тому слід активно вести пропаганду здорового способу життя та використовувати

маркетингові кампанії, які спонукають вихованців до здорового вибору та активності.

Здоров'язбережувальна компетентність є актуальною та важливою для дітей у майбутньому і її формування в освітньому середовищі сприяє покращенню якості життя та збереженню здоров'я сьогодні з кількох причин:

По-перше, сьогодення характеризується постійними загрозливими станами **для здоров'я**, оскільки сучасне суспільство стикається з різними перешкодами, такими як пандемії, забруднення довкілля, стрес та нездоровий спосіб життя. Здоров'язбережувальна компетентність допомагає зрозуміти ці загрози та приймати обґрунтовані рішення для його збереження.

По-друге, **це популярність здорового способу життя**. Суспільство все більше усвідомлює важливість здорового способу життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність та психологічний комфорт. А вихованці розуміють важливість відмови від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю.

По-третє, соціальна відповідальність яка сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших. Це важливо для сталого розвитку суспільства. Також важливо розвивати навички спілкування, вміння вступати в контакт з іншими людьми та будувати позитивні відносини. Соціальна підтримка може сприяти психологічному комфорту та загальному самопочуттю.

По-четверте, розвиток медичних технологій – допомагає людям розуміти нові можливості та виклики, пов'язані з медичними технологіями, що постійно розвиваються.

Здоров'язбережувальна компетентність вихованців у **спортивних гуртках позашкільної освіти** є важливим аспектом їх розвитку. На практиці, здоров'язбережувальні технології включають різні підходи та

методи, спрямовані на збереження та покращення здоров'я. Вони можуть включати фізичну активність, а саме регулярні фізичні вправи що сприяють загальному зміцненню організму, покращенню фізичного стану та збереженню здоров'я; спілкування про правильне харчування, адже вихованці повинні розуміти важливість збалансованого харчування та вміти обирати корисні продукти. Також досить важливим аспектом виступає вміння якісно відпочивати. Пояснюючи важливість відпочинку, звертаємо увагу на регулярний та якісний сон, він є важливим для фізичного та психічного здоров'я; розвиток емоційної стійкості, навичок релаксації та стресового менеджменту для їх психологічного комфорту; проведення інструктажів з правил безпеки під час занять спортом, та поведження в небезпечних ситуаціях.

Загалом, педагоги мають активно сприяти формуванню здоров'язбережувальної компетентності вихованців, допомагаючи їм розуміти важливість здорового способу життя та навчаючи практичним навичкам особливо у спортивних гуртках. Саме педагоги повинні бути прикладом здорового способу життя. Їхні вчинки та звички впливають на вихованців. Якщо педагоги дотримуються здорового харчування, регулярно займаються фізичною активністю та дбають про своє здоров'я, це може надихнути вихованців робити те ж саме. Вони можуть допомагати вихованцям розвивати емоційну стійкість, вміння керувати стресом та вирішувати конфлікти, надавати психологічну підтримку. Також можуть включати здоров'язбережувальні аспекти у програму спортивного гуртка. Наприклад, проводити заняття з фізичної активності, вчити правильному харчуванню, розповідати про важливість сну та гігієни, тобто про здоровий спосіб життя, ризики шкідливих звичок та методи збереження здоров'я

Соціальний педагог використовує різноманітні навички, представлені нами у Табл. 1 та методи, представлені нами у Табл. 2 задля підтримки

вихованців та сприяння їхньому соціальному, емоційному та фізичному благополуччю.

Таблиця 1

Навички для підтримки дітей



Комунікаційні навички:

- Вміння встановлювати контакт з дітьми, батьками та колегами.
- Здатність слухати та виражати свої думки чітко та ввічливо.



Емпатія та толерантність:

- Здатність співчувати та розуміти потреби дітей з різних соціокультурних середовищ.
- Терпимість до різних думок та переконань.



Знання законодавства та прав людини:

- Розуміння прав дітей та їхніх батьків.
- Знання про соціальні програми та пільги.



Організаційні навички:

- Планування та організація роботи з групами дітей.
- Вміння пріоритизувати завдання та виконувати їх вчасно.



Творчість та інноваційність:

- Здатність розробляти нові методи та підходи до роботи з дітьми.
- Використання ігор, творчих завдань та інших нестандартних методів.



Психологічні навички:

- Розуміння основних психологічних принципів та методів роботи з дітьми.
- Вміння розпізнавати емоції та реагувати на них.

Джерело: розроблено автором

Методи для підтримки дітей

Таблиця 2

Соціальна робота з індивідами та групами:	Профілактика та робота з ризиковими групами:	Проведення соціально-педагогічних заходів:	Робота з батьками та вчителями:	Співпраця з іншими спеціалістами:
<ul style="list-style-type: none"> ○Співпраця з окремими вихованцями або групами, надаючи консультації, психологічну підтримку та розв'язання конфліктів. ○Розробка індивідуальних планів підтримки для дітей з особливими потребами. 	<ul style="list-style-type: none"> ○Проведення профілактичної роботи, спрямованої на запобігання негативним явищам (наприклад, наркотикам, алкоголю, булінгу). ○Співпраця з родинами, щоб забезпечити безпеку та підтримку дітей. 	<ul style="list-style-type: none"> ○Організація тематичних лекцій, тренінгів, групових занять. ○Проведення культурно-освітніх заходів для розвитку творчих здібностей дітей. 	<ul style="list-style-type: none"> ○Надання порад батькам та вчителям щодо виховання та навчання дітей. ○Організація батьківських зборів та тренінгів. 	<ul style="list-style-type: none"> ○Співпраця з психологами, медичними працівниками та іншими фахівцями для комплексного підходу до підтримки дітей.

Джерело: розроблено автором

Проблема підготовки соціальних педагогів до роботи в закладах соціального захисту дітей має значну соціальну та наукову актуальність. Для забезпечення **ефективної діяльності** у таких закладах, студенти педагогічних спеціальностей повинні оволодіти комплексом необхідних умінь. Це включає розуміння стану здоров'я української молоді, факторів ризику та захисних факторів, що впливають на здоров'я та спосіб життя молоді. Окрім того, важливо враховувати державну політику формування здорового способу життя молоді [18]. Це допоможе соціальним педагогам ефективно сприяти збереженню здоров'я вихованців та підтримувати їхній фізичний та психологічний благополуччя.

Також, важливу роль відіграють батьки дітей у формуванні здоров'язбережувальної компетентності [19], що є надзвичайно важливо. Вони надають **приклад і виховний вплив**. Так як батьки є першими прикладами для дітей, а їхні звички, ставлення до здоров'я та спосіб життя впливають на вихованців. Якщо батьки дотримуються здорового харчування, регулярно займаються фізичною активністю та дбають про своє здоров'я, це може надихнути дітей робити те ж саме. Дуже доцільна **спільна активність та спільні інтереси**. Якщо батьки можуть проводити час разом з дітьми, займаючись фізичною активністю, гуляючи на свіжому повітрі та показувати їм приклад здорового способу життя. **Підтримка та мотивація** дуже важлива зі сторони батьків, це підтримує дітей у їхніх зусиллях. Вони можуть висловлювати позитивні слова, заохочувати до здорового способу життя та відповідального ставлення до себе. **Навчання та інформування**. Батьки повинні надавати інформацію про здоровий спосіб життя, правила безпеки та важливість збереження здоров'я. Це може включати бесіди про харчування, фізичну активність та гігієну.

Таким чином, здоров'язбережувальна компетентність є необхідною для сучасних дітей, які прагнуть зберегти своє здоров'я та покращити якість життя зараз і в майбутньому. А показані аспекти сприяють формуванню

здоров'язберезувальної компетентності та допомагають вихованцям зберігати своє здоров'я та якісно жити в майбутньому. Саме батьки та соціальні педагоги які використовують індивідуальний підхід до кожного вихованця, забезпечують їм необхідну підтримку і допомогу, взаємодіючи та вміючи адаптуватися до різних ситуацій.

2.2. Методологія дослідження

Соціокультурна теорія формування здоров'язберігаючої компетентності часто стосується того, як наш соціальний та культурний контекст впливає на наші думки та поведінку. Коли справа доходить до здоров'я, дуже важливо розуміти, що ми не живемо у вакуумі. Те, що діти відчують в їх сім'ях, поряд з друзями і навіть у шкільному середовищі, формує їх уявлення про здоров'я і про те, як ми діємо з його допомогою.[20]

Конкретна річ тут полягає в тому, як норми в нашому суспільстві можуть контролювати те, що ми вважаємо «здоровим». Наприклад, у деяких культурах може бути круто займатися спортом і правильно харчуватися, тоді як в інших це може розглядатися як щось занадто екстремальне. Це впливає на нас безпосередньо – нас може тягнути більше займатися спортом, якщо це те, що роблять всі навколо, або ми можемо асоціювати солодощі з приємним спілкуванням з друзями, і нам важко сприймати це як «нездорове».

Ще одна річ, яку слід враховувати, це те, як відбувається спілкування та навчання в соціальних контекстах. Ми вчимося один в одного, тому, якщо ми проводимо час з людьми, які ставлять на перше місце свої звички щодо здоров'я, швидше за все, ми також почнемо більше думати про власне здоров'я. Якщо ми знаємо, що наші друзі займаються спортом і добре харчуються, це може надихнути нас робити те саме.

Отже, по суті, мова йде про те, щоб подумати, як ми можемо створити середовище, в якому здоровий вибір відчувається природним і нормальним. Зосереджуючись на побудові позитивних соціальних відносин і громад, ми можемо допомагати один одному розвивати сильні навички зміцнення здоров'я [21]. По суті, вся справа в розумінні того, як працюють різні культури та соціальна динаміка, а також у вмінні взаємодіяти з людьми з різним походженням.

Ця ідея є досить важливою, особливо в нашому глобалізованому світі. Ви знаєте, у нас є люди звідусіль у школах, на робочих місцях і навіть серед наших друзів. Отже, наявність цієї компетенції означає, що ви не тільки знаєте про різні звичаї та практики, але й можете спілкуватися з дітьми шанобливим та ефективним способом, приймати їх відмінності, будувати відносини та створювати атмосферу, де кожен відчуває свою приналежність. А коли ви можете оцінити різні способи життя і навіть вчитися у них, ви створюєте більш інклюзивне середовище. Йдеться не лише про те, щоб толерантно ставитися до відмінностей, а й шанувати їх! Навіть з практичної точки зору, подумайте про те, як ми взаємодіємо з дітьми або коли ведемо дискусії у гуртках.

Обговорювати з дітьми «навички покращення здоров'я» на гуртках, в клубах і заходах, дійсно важлива річ для їх благополуччя. Уявіть, що ви проводите час у гуртку, де ваша дитина вчиться правильно харчуватися, займатися спортом і піклуватися про себе – і це дійсно може позитивно вплинути на його здоров'я!

Але справа не тільки у фізичній активності. Багато з цих груп також зосереджені на психічному здоров'ї. Дискусійні групи, де ми говоримо про стрес, стосунки та самооцінку – це круто. Можливість ділитися своїми думками та почуттями з іншими дає вам так багато, і це допомагає нам зрозуміти, що ми не самотні.

Також добре, що деякі клуби пропонують тренування по харчуванню і здоровим звичкам. Вивчення того, що корисно для організму, наприклад, як готувати здорову їжу, може відкрити очі не тільки дітям а й для багатьох із нас, адже діти принесуть ці знання додому. Вони можуть почати робити свідомий вибір, який принесе користь здоров'ю в довгостроковій перспективі.

Тому так, оздоровчі навички у гуртках дійсно актуальні для нашого здоров'я. Беручи участь у різних видах діяльності, зустрічаючись з іншими та дізнаючись про здоров'я, ми створюємо міцний фундамент як для фізичного, так і для психічного благополуччя. [24] Це, безумовно, те, до чого ми повинні ставитися серйозно!

Освіта передбачає створення відносин і навчання взаємодії з іншими, і спортивні гуртки – чудове місце для цього. Коли діти готуються до спортивних змагань, вони вчаться не тільки правилам, а й тому, як співпрацювати, спілкуватися, будувати відносини.

По-перше, спортивні гуртки сприяють формуванню почуття спільності. Коли діти займаються разом, будь то футбол, баскетбол або атлетичний зал, вони розвивають міцний зв'язок один з одним. Цей зв'язок може зменшити почуття ізоляції та самотності. Це стає як друга сім'я, де вони можуть довіряти один одному, розділяти як успіхи, так і невдачі. Позитивна енергія та підтримка одноклубників створює середовище, де діти відчуваються безпечно та комфортно.

Крім того, вирішальним фактором у цьому контексті стає комунікація. У міру того, як діти вчаться працювати разом для досягнення спільних цілей, вони також повинні навчитися висловлювати свої думки та почуття. Це може бути що завгодно: від надання порад один одному під час тренувань до обговорення того, як вони можуть покращити свої показники. Ця комунікація важлива не тільки для спорту; Це також має велике значення в їхньому житті поза гуртком.

Завдяки спорту діти також вчаться основним соціальним навичкам, таким як повага, емпатія та лідерство. Вони вчаться приймати як перемоги, так і поразки, що є важливою частиною спільної гри. Ці навички важливі не лише заради спорту, а й для їхнього особистого та академічного життя. Дітям, які вміють позитивно взаємодіяти зі своїми товаришами по команді, швидше за все, буде легше налагоджувати стосунки в школі, а потім і в світі роботи.

Ще одним цікавим аспектом є те, як спортивні гуртки часто об'єднують дітей з різним бекграундом. Це створює унікальну можливість для них дізнатися про різноманіття та інклюзивність. Займаючись разом, діти можуть зрозуміти та оцінити відмінності, які існують, що є важливою частиною дорослішання в сучасному суспільстві. [22]

Зрештою, спортивні секції – це більше, ніж просто місце для занять фізичною активністю. Вони є центрами соціальної взаємодії, де діти розвивають важливі життєві навички, будують стосунки та вчаться орієнтуватися в соціальних ситуаціях. Заняття спортом – це справді чудовий спосіб для дітей рости та процвітати, як індивідуально, так і як у складі групи.

Коли ми говоримо про виявлення передумов для формування здоров'язберігаючої компетентності у сфері зміцнення здоров'я в закладах позашкільної освіти, є кілька цікавих методів які слід розглянути.

Перш за все, ми можемо використовувати *опитування та інтерв'ю* для збору інформації як від дітей, так і від керівників гуртків. Це дає нам чітке уявлення про те, як вони відчують вплив на їхнє здоров'я та благополуччя. Наприклад, відчуття від занять і від того, чи дійсно вони вчаться чомусь, що можуть використовувати у своєму житті.

Потім ми проводимо *спостереження*, де ми дивимося, як відвідування гуртка впливає на життя дитини. Наприклад, як вони взаємодіють один з одним або як справляються зі стресом під час

тренування. Це може дати нам уявлення про соціальну динаміку та про те, як тиск однолітків впливає на їхній вибір щодо здоров'я.

Ще один метод – це *фокус-групи*, коли ми збираємо невелику групу підопічних і даємо їм обговорити свій досвід. Це може призвести до цікавих розмов про те, що дійсно працює, а що ні. Крім того, він надає платформу для обміну ідеями, які можуть покращити процес тренувань та навчання. Якщо кожен представить свою унікальну точку зору, ми зможемо почути кілька досить крутих ідей!

Ми також повинні подумати про використання *текстів та документів*, таких як навчальні програми чи звіти про діяльність. Аналізуючи їх, ми можемо зрозуміти, на яких темах наголошується і як вони пов'язані з практиками, що сприяють здоров'ю.[23]

Підсумовуючи, можна сказати, що поєднання якісних і кількісних методів є правильним рішенням. Нам потрібні і цифри, і історії, щоб дійсно зрозуміти, як ми можемо посилити навички зміцнення здоров'я в спортивних гуртках. Йдеться про те, щоб брати участь, слухати голоси, які поруч, і завжди зосереджуватися на здоров'ї!

На практиці все починається з оцінки потреб, що означає зібрати інформацію про дітей, з якими працюємо. Можна роздавати опитування в месенджерах, проводити дискусії або просто спілкуватися тет-а-тет, щоб з'ясувати, що діти знають про здоров'я, з чим вони борються і які ресурси їм доступні. Вся справа в розумінні відправної точки.

Далі, запланувати програму занять та заходів на навчальний рік. Продумати програми тренувань для кожної групи вихованців, запланувати змагання як для початківців так і для більш досвідчених дітей які займаються вже не перший рік, використовувати минулорічний практичний досвід занять, щоб досягти кращого результату при подачі теоретичного та практичного матеріалу.

Значна частина цього також полягає в наданні освітніх ресурсів. Можна використовувати додатки або навіть створювати кампанії в соціальних медіа, які надають важливу інформацію про здоров'я мовою, яка резонує з молоддю. Вся справа в тому, щоб зустріти їх там, де вони є.

Ще одна стратегія полягає в тому, щоб допомогти дітям встановити особисті цілі щодо здоров'я. Це передбачає роботу з ними, щоб визначити, чого вони хочуть досягти — чи то краще харчуватися, бути більш сильним або боротися зі стресом. Можна допомогти їм розбити ці цілі на керовані кроки. Таким чином, ціль здається досяжною, а не приголомшливою.

Також наголошую на важливості наявності системи підтримки. Керівники гуртків можуть сприяти обговоренню підтримки з боку однолітків і того, як друзі та сім'я можуть відігравати роль у підтримці здорових звичок. Вся справа в побудові спільноти.

Нарешті, важливим кроком є оцінка та зворотний зв'язок. Після впровадження програми потрібно перевірити учасників. Що спрацювало? Що не допомогло? Збір аналітичних даних допомагає коригувати методологію для майбутніх зусиль, гарантуючи, що вона залишатиметься актуальною та ефективною [25].

У двох словах, потрібно використовувати поєднання оцінок, захоплюючих заходів, освітніх ресурсів, постановки цілей, систем підтримки та зворотного зв'язку, щоб допомогти сформуванню у молодих людей свідоме ставлення до здоров'я. Вся справа в тому, щоб зробити здоров'я доступним, близьким і важливим у повсякденному житті.

Висновки до розділу 2

У другому розділі ми розкрили теоретичні основита практичні аспекти, а саме що соціокультурна діяльність відіграє ключову роль у формуванні позитивного ставлення до здоров'я, сприяє міжособистісній взаємодії та підтримує емоційний комфорт вихованців. А

здоров'язбержувальна компетентність є інтегральною характеристикою, яка поєднує фізичний, психологічний та соціальний аспекти здоров'я.

Серед практичних – як саме відбувається формування здоров'язбержувальної компетентності в освітньому середовищі через соціокультурну діяльність, за використанням інноваційних методів, таких як здоров'язбержувальні технології, інтеграція інформаційних ресурсів і спортивні заходи, і як все це сприяє ефективному впровадженню здорового способу життя.

В умовах сучасних викликів, таких як стрес, пандемії та популяризація здорового способу життя, формування здоров'язбержувальної компетентності має надзвичайно важливе значення. Спільна участь вихованців, педагогів і батьків у освітніх програмах дозволяє створити єдине середовище, орієнтоване на збереження та покращення якості життя, і це є вирішальним для створення сприятливого середовища та підтримки дітей у їхньому прагненні до здорового способу життя.

Таким чином, другий розділ підтверджує, що здоров'язбержувальна компетентність вихованців може ефективно формуватися через гармонійне поєднання соціокультурної діяльності, освітніх практик та сучасних технологій. Це забезпечує не лише збереження здоров'я, а й соціальну адаптацію, емоційну стійкість і психологічний комфорт дітей у сучасному суспільстві.

РОЗДІЛ 3. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

3.1 Позакласна робота у вихованні здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти

Сучасна освіта націлена на виховання гармонійно розвиненої особистості, яка не лише володіє знаннями та вміннями, але й дбає про власне здоров'я. Здоров'язбережувальна компетентність стає важливою складовою виховання молоді, оскільки збереження та зміцнення здоров'я є основою для успішного життя в майбутньому. У цьому контексті позакласна робота набуває особливої значущості, адже вона сприяє всебічному розвитку особистості, зокрема через фізичну активність та здоровий спосіб життя.

Позакласна робота – це освітньо-виховна діяльність, що організовується за межами основної навчальної програми і спрямована на всебічний розвиток учнів. Вона охоплює широкий спектр заходів, які надають учням можливість розвивати свої інтереси, здібності та навички. Основна мета позакласної роботи полягає у підтримці особистісного розвитку учнів, соціалізації, формуванні життєво важливих компетентностей, включно з турботою про здоров'я [26].

Види позакласної роботи можуть бути різноманітними:
○ Фізичні активності (гуртки, спортивні секції, змагання).
○ Творчі заходи (конкурси, фестивалі, майстер-класи).
○ Інтелектуальні конкурси (олімпіади, вікторини, наукові гуртки).
○ Культурно-мистецькі події (походи в театри, виставки, літературні вечори).
○ Соціальні та волонтерські проекти (участь у благодійних акціях, екологічні ініціативи).

Джерело: розроблено автором на основі [30]

Значна частина позакласної роботи присвячена фізичній активності, оскільки здоров'я дітей є важливою передумовою для їхнього навчання і соціального благополуччя. Особливо актуальним стає залучення учнів до різних спортивних секцій, таких як атлетичні гуртки.

Існує безліч успішних програм, які демонструють значні результати в цьому напрямку. Коротко схарактеризуємо їх.

1.1. Програма "Здорова школа" (Україна)

Ця національна програма спрямована на формування здорового способу життя у школярів через впровадження фізичних вправ, уроків здоров'я, а також позакласної роботи. Вона включає тренування, змагання, програми фізичної підготовки та освіти з правильного харчування. Програма активно залучає батьків і громаду, що сприяє поширенню знань про здоровий спосіб життя поза межами школи. Також важливою частиною програми є психологічне здоров'я, яке підтримується через інтеграцію тренувань, релаксаційних технік і арт-терапії [31].

1.2. Програма "Здоров'я нації" (Україна)

Програма "Здоров'я нації" спрямована на покращення фізичного здоров'я дітей та молоді шляхом впровадження регулярних спортивних заходів, тренувань та інформаційних сесій щодо здорового способу життя. Основна увага приділяється боротьбі зі шкідливими звичками, зокрема тютюнопалінням та неправильним харчуванням, через позакласні заходи: лекції, круглі столи та спеціальні тренування [31].

1.3. Програма "Let's Move!" (США)

Ця програма була ініційована колишньою першою леді США Мішель Обамою для боротьби з дитячим ожирінням та популяризації здорового способу життя. Програма включала не тільки фізичні тренування у школах, але й інформування дітей та батьків про важливість здорового харчування, активного відпочинку та зменшення часу перед екранами. Особлива увага приділялась позакласним фізичним активностям, організації спортивних

заходів та створенню шкільних садів, де діти могли вирощувати овочі та вивчати основи здорового харчування [32].

1.4. Програма "Healthy Schools Programme" (Велика Британія)

Програма спрямована на підтримку фізичного та психічного здоров'я школярів через інтеграцію різноманітних заходів у позакласну роботу. Вона охоплює кілька аспектів: від спортивних секцій до харчових майстер-класів та інформаційних кампаній щодо збереження ментального здоров'я. Окрім цього, у програмі залучено цифрові технології – мобільні додатки для моніторингу фізичної активності та харчування. Школярі отримують індивідуальні рекомендації щодо здорового способу життя, що мотивує їх до самоконтролю [33].

Позакласна робота є невід'ємною частиною освітнього процесу, яка дозволяє дітям розвивати важливі життєві компетентності, серед яких здоров'язбережувальна займає одне з ключових місць. Використовуючи диференційний підхід до кожної дитини я маю змогу зрозуміло пояснити теоретичні та практичні аспекти позакласної роботи, доцільно обґрунтувати основні аспекти у вихованні здоров'язбережувальних компетентностей, використовуючи атлетичні вправи, як одним із видів позакласної діяльності, ефективним інструментом у формуванні здорового способу життя. Вони допомагають загартовувати фізично активну, психологічно стійку та соціально відповідальну особистість, здатну самостійно дбати про своє здоров'я та бути успішною в майбутньому.

3.2. Програма впровадження здоров'язбережувальних технологій

Одним із найефективніших видів позакласної роботи, спрямованих на формування здорового способу життя, є спортивні гуртки. Вони дозволяють дітям не лише розвивати фізичну силу та витривалість, а й

виховувати в собі відповідальність за власне здоров'я та формувати стійкі здорові звички.

Здоров'язберезувальна компетентність передбачає не лише виконання фізичних вправ, а й розвиток навичок самоконтролю за своїм здоров'ям. Це дозволяє дітям самостійно відстежувати свій фізичний стан і приймати рішення для його підтримки або покращення.

Основні переваги атлетичних гуртків:

- *Розвиток фізичних якостей.* Регулярні тренування сприяють покращенню фізичної форми учнів: розвиваються сила, гнучкість, координація та витривалість. Це підвищує рівень фізичної активності, що є основою здорового способу життя.
- *Формування здорових звичок.* Заняття в атлетичному гуртку допомагають формувати свідоме ставлення до свого здоров'я. Учні дізнаються про важливість правильного харчування, дотримання режиму дня, регулярного фізичного навантаження та відпочинку.
- *Психологічне та емоційне благополуччя.* Фізична активність позитивно впливає на емоційний стан дітей: знижує рівень стресу, покращує настрій, підвищує рівень енергії. Спільна діяльність у гуртку допомагає дітям соціалізуватися, розвивати навички співпраці та взаємодії, що позитивно впливає на їхню психоемоційну стабільність[29].
- *Мотивація до здорового способу життя.* Участь у спортивних змаганнях і заходах мотивує учнів підтримувати свою фізичну форму. Перемоги, досягнення та прогрес у спортивних показниках стимулюють продовжувати заняття і впроваджувати здорові звички в повсякденне життя [28].
- *Розвиток самодисципліни та відповідальності.* Участь в атлетичному гуртку виховує в учнів дисципліну, оскільки для

досягнення успіху в спорті потрібно дотримуватися режиму тренувань, виконувати настанови тренера та постійно працювати над своїми навичками. Це допомагає учням переносити ці навички і в інші сфери життя.

- *Залучення до здорового способу життя через інформаційні та освітні заходи.* Окрім фізичних тренувань, атлетичні гуртки часто включають освітні лекції та майстер-класи на тему правильного харчування, профілактики травм, організації режиму дня. Це дозволяє дітям отримати не тільки практичні навички, але й теоретичні знання щодо збереження та покращення свого здоров'я.

Впровадження здоров'язбережувальних компетентностей через позакласну роботу передбачає комплексний підхід, спрямований на виховання фізично розвинених, відповідальних і самостійних особистостей. Основні складові цієї методики включають практичні вправи для розвитку фізичних якостей, формування навичок самоконтролю здоров'я та використання сучасних інформаційних технологій.

Виконання вправ на тренуваннях: розвиток фізичних якостей:

На силу	Для розвитку сили використовуються вправи з вагою власного тіла (віджимання, присідання, підтягування), вправи з додатковим обтяженням (гантелі, штанги) та ізометричні вправи (утримання позицій). Поступове підвищення навантаження дозволяє зміцнювати м'язи, покращувати опорно-рухову систему та запобігати травмам.
На витривалість	Аеробні навантаження, такі як біг, плавання, їзда на велосипеді або стрибки на скакалці, допомагають підвищити витривалість. Регулярне виконання таких вправ покращує роботу серцево-судинної системи, підвищує стійкість до фізичних навантажень та сприяє ефективнішому використанню енергії.
На координацію	Вправи на покращення координації рухів включають стрибки з різними варіаціями, рухливі ігри, вправи з м'ячем, вправи на баланс (стійка на одній нозі, балансування на нестійкій поверхні). Координація є важливою складовою, що дозволяє гармонійно

	контролювати рухи, запобігати травмам і підвищувати ефективність тренувань.
Контроль ЧСС	Один із важливих інструментів для контролю стану серцево-судинної системи – це вимірювання пульсу. Під час занять у позакласних гуртках учнів навчають вимірювати частоту серцевих скорочень до, під час і після фізичного навантаження. Це допомагає оцінювати інтенсивність тренувань і слідкувати за адаптацією організму до фізичного навантаження.
Контроль ваги	Важливим аспектом здорового способу життя є підтримка нормальної ваги тіла. Учні навчають розуміти свій індекс маси тіла (ІМТ), коректувати харчування та фізичну активність для підтримки здорової ваги. Важливо, що це робиться без надмірного фокусування на зовнішньому вигляді, а з акцентом на здоров'я.
Правильне дихання	Навички контролю дихання допомагають не тільки покращити ефективність тренувань, а й знизити стрес і покращити психоемоційний стан. Учні вивчають техніки діафрагмального дихання, ритмічного дихання під час фізичних вправ та вправи для заспокоєння нервової системи.
Ведення щоденника тренувань	Щоденник допомагає дитині бачити власні досягнення і розуміти, як регулярні тренування впливають на фізичний стан. Записи про подолання певних дистанцій, поліпшення часу, збільшення кількості повторень у вправах або підвищення ваги у силових вправах наочно демонструють прогрес. Регулярне заповнення щоденника формує у дітей корисну звичку аналізувати свої дії та планувати наступні кроки. Це сприяє розвитку відповідальності за власний тренувальний процес та формує навички організованості.

Джерело: розроблено автором

Інтеграція інформаційних технологій у позакласну роботу

Мобільні додатки для відстеження фізичної активності	Сьогодні існує багато додатків, які допомагають моніторити фізичну активність (наприклад, крокоміри, калькулятори калорій, програми для бігу чи тренувань). Учні можуть відстежувати кількість кроків, пройдену дистанцію, спалені калорії, а також вести щоденник своїх тренувань та харчування. Це допомагає візуалізувати прогрес, що підвищує мотивацію.
Використання фітнес-трекерів	Смарт-браслети і фітнес-трекери допомагають автоматично вимірювати пульс, відстежувати якість сну, рівень фізичної активності. Це зручний спосіб самоконтролю, оскільки учні можуть постійно мати доступ до актуальних даних про свій фізичний стан.

Онлайн додатки	Використання онлайн-додатків або відео тренувань допомагає вихованцям підтримувати фізичну активність вдома або в умовах дистанційного навчання. Вони можуть слідкувати за тренером, отримувати корисні поради та відстежувати свої результати.
Використання штучного інтелекту	ШІ здатний аналізувати фізичні дані кожного (ріст, вага, показники сили, витривалості, швидкості) і створювати індивідуальні тренувальні програми, що відповідають потребам і фізичним можливостям кожної дитини. Це підвищує ефективність тренувань і допомагає уникати травм. А використання додатків, що стежать за станом здоров'я, не тільки підвищує самосвідомість учнів щодо здорового способу життя і допомагає контролювати пульс, рівень активності, калорії та інші показники, що сприяє формуванню звички самоконтролю і відповідального ставлення до власного здоров'я, також дозволяє отримувати в реальному часі дані про частоту серцевих скорочень, рівень кисню в крові, швидкість рухів, темп і інші важливі показники під час тренування. Програма автоматично аналізує ці дані, щоб надавати рекомендації або змінювати навантаження залежно від стану дитини.

Джерело: розроблено автором

Програми, спрямовані на формування здоров'язберезувальних компетентностей, демонструють позитивні результати на практиці як на національному, так і на міжнародному рівні. Ось кілька прикладів результатів їхнього застосування:

Зниження рівня дитячого ожиріння. Впровадження таких програм, як "Let's Move!", призвело до зниження рівня дитячого ожиріння в США. Батьки стали більш свідомо підходити до харчування своїх дітей, а школярі навчилися контролювати свою фізичну активність за допомогою додатків і трекерів.

Покращення фізичної активності. Програми на кшталт "Healthy Schools Programme" у Великій Британії допомогли школярам значно збільшити рівень фізичної активності, що покращило їхню фізичну форму та емоційний стан. Учні активно використовують мобільні додатки, щоб стежити за своїми фізичними показниками та змагатися у спортивних заходах.

Підвищення інтересу до здорового способу життя. Завдяки програмам, що інтегрують освітні та фізичні аспекти, діти стали більш усвідомленими у питаннях свого здоров'я. В Україні програма "Здорова школа" допомогла сформувати позитивне ставлення до фізичних вправ та здорового харчування через освітні заходи, тренінги для батьків та активну участь у позакласних спортивних заходах.

Поліпшення психічного здоров'я. У рамках міжнародних програм, як-от "Healthy Schools Programme", спостерігається покращення психоемоційного стану учнів, оскільки активні фізичні заняття допомагають знижувати рівень стресу та тривожності. Поєднання фізичних вправ із навчанням щодо технік релаксації та дихальних вправ підвищує загальний рівень психічного здоров'я серед учнів.

Національні та міжнародні програми позакласної роботи, спрямовані на формування здоров'язбережувальних компетентностей, демонструють високу ефективність у підвищенні фізичної активності, покращенні здоров'я учнів і вихованні свідомого ставлення до власного тіла. Їхня успішність значною мірою залежить від інтеграції інноваційних підходів, таких як використання інформаційних технологій, та активної взаємодії з батьками й учителями. Програми, як-от "Здорова школа", "Let's Move!" і "Healthy Schools Programme", вже підтвердили свою ефективність, і їхній досвід може бути корисним для інших країн.

Представляємо аналіз структури роботи гуртка «Атлетична гімнастика» Комунального закладу позашкільної освіти «Центру позашкільної освіти «ТЕРНИ» Криворізької міської ради (керівник гуртка Є. Дешевий).

У нашому спортивному гуртку, вікова група дітей змішана. Кожного дня на тренуванні близько 12-15 дітей, у віці від 12 до 18 років. Тренування має наступний вигляд: **староста**, який є лідером, так як, зазвичай, це більш

досвідчена та старша дитина і вміє мотивувати інших – бере на себе більш відповідальні обов'язки під час тренувань, слідкує за порядком та поведінкою, контролює виконання програми тренувань іншими і є обличчям змагань.

Другим в групі є той, хто **завжди в центрі уваги**. Зазвичай найсильніший або той, що має найкращу техніку. Він отримує багато уваги, а іноді і трохи ревнощів. **Досвідчені** учні – ті, хто любить думати як краще тренуватися та підказувати техніку усім підряд. Вони стежать за кожним, аналізують, та дають підказки іншим. Також на тренуванні є і ті, хто приходять заради спілкування та проведення часу з однолітками займаючись спільною справою поєднуючи спілкування з корисним. Вони не беруть участі у змаганнях і не завжди є найкращими спортсменами, але вони вносять свій вклад в атмосферу.

Також неабияке значення мають **початківці**, які займають питому кількість підопічних на тренуванні. Так як вони тільки починають займатися і не володіють достатнім багажем знань для тренувань, тому на початку вони можуть бути трохи невпевненими в собі, але свіжість нових обличь завжди вітається в нашому залі, тому інші завжди допомагають таким дітям швидше освоїтися та втягнутися у режим тренувань.

Кожна група має унікальну динаміку. Староста може надихати, але в той же час вони відчують тиск з боку суперзірки який дає всім перспективу, яка переосмислює тренування, і іноді може конфліктувати з більш імпульсивним стилем деяких дітей, особливо бувалих членів гуртка. Насправді досить цікаво спостерігати, як всі ролі сплітаються воєдино. Не треба недооцінювати той суперталант, який присутній в усіх ролях, коли новачки іноді отримують велику підтримку та заохочення з боку тренера, на задньому плані більш досвідченні контролюють процеси тренувань.

Але конфлікти можуть виникати і в такій атмосфері:

<p>1. Боротьба за владу:</p>	<p>Якщо староста і суперзірка не можуть домовитися про те, як налагодити тренувальний процес, можуть виникнути проблеми. Якщо вони сперечаються, це впливає на настрій усіх членів гуртка.</p>
<p>2. Надмірний захист:</p>	<p>Бувалі діти можуть бути трохи надмірно опікуваними і намагатися контролювати усіх занадто сильно. Це може дратувати інших, хто хоче позайматися наодинці.</p>
<p>3. Виключення:</p>	<p>Новачки іноді можуть відчувати себе недооціненими, і це може створити невидиму стіну між ними та більш досвідченими. Зазвичай це відбувається ненавмисно, але все одно важливо стежити.</p>
<p>4. Інстинкт змагання:</p>	<p>З наближенням змагань тиск і стрес, які з ними пов'язані, можуть призвести до того, що діти стають більш дратованими один з одним. Такі ситуації можуть призвести до розладу, якщо їх швидко не вирішити.</p>

Джерело: розроблено автором

Участь у позашкільних спортивних програмах підвищує мотивацію дітей до ведення здорового способу життя. Вони розвивають позитивне ставлення до фізичних вправ, починають більше цікавитися правильним харчуванням, дотриманням режиму дня і активним відпочинком. Участь у спортивних заходах і змаганнях, а також отримання позитивного підкріплення (наприклад, нагород, грамот, спортивних розрядів) стимулюють дітей продовжувати займатися спортом і прагнути до нових досягнень.

З приводу оцінки результативності роботи, спрямованої на виховання здоров'язберезувальних компетентностей, що є важливим етапом для вимірювання ефективності впроваджених. Існує кілька основних методів, які дозволяють отримати об'єктивні дані щодо фізичного та психоемоційного стану дітей, їхньої мотивації до занять та рівня цих компетентностей.

Наприклад вимірювання фізичної підготовки: *швидкості*, коли ми влаштовуємо змагання з бігу чи футболу, різні естафети, серед вихованців декількох гуртків (наприклад серед боксерів, кікбоксерів, атлетів, футболістів та інших), сили (проводжу районні змагання з армрестлінгу чи пауерліфтингу серед атлетів з іншими позакільними закладами району), реакції, витривалості, координації. Оцінка цих результатів допомагає відстежувати динаміку фізичної підготовки дітей протягом періоду відвідування гуртка і дозволяє мені вносити корективи в тренувальні програми.

Поза тренуваннями та безпосередньо під час них проводжу опитування дітей особисто або у групах гуртка у соціальних мережах, це дозволяє нам оцінити суб'єктивні аспекти здоров'язбережувальної компетентності, такі як мотивація до фізичних вправ, розуміння важливості здорового способу життя, а також емоційний та психологічний стан учнів. Опитування, за необхідності, проводиться і з їх батьками.

Дітям ставимо питання щодо їхнього відношення до фізичної активності, бажання відвідувати гурток, а також їхніх відчуттів після занять (втома, задоволення, зростання самоповаги), запитуємо що влаштовує чи не влаштовує у тренуваннях та їх пропозиції щодо покращення та забезпечення більш комфортного відвідування гуртка. А опитування можуть містити питання, які допомагають оцінити рівень тривожності, стресу або задоволеності. Позитивний психологічний стан є важливим аспектом здоров'язбережувальної компетентності.

Щодо досягнень які можуть бути оцінені на основі успіхів у виконанні вправ, встановлення особистих рекордів або прогресу в окремих навичках (наприклад, збільшення кількості повторів або більшого навантаження в окремих вправах). Важливим є також нагородження дітей за їхні досягнення, що підвищує їхню мотивацію до подальшого зростання, для цього і проводжу аналіз досягнень вихованців на окремій дошці їх

рекордів, це передбачає оцінку конкретних результатів у фізичних вправах. Це можуть бути як внутрішні результати гуртка, так і участь у зовнішніх змаганнях. Де досягнення дітей на заходах свідчать про їхню здатність застосовувати набуті знання та навички на практиці в умовах змагальної діяльності, зрозуміти до чого потрібно прагнути, та як саме далі розвиватися для певних змагань.

Щодо опитування батьків: Це проводиться для отримання зворотного зв'язку щодо змін у поведінці дитини поза межами гуртка. Батьки можуть оцінити, наскільки дитина стала більш активною, чи змінилися її харчові звички, ставлення до спорту та фізичної активності в цілому.

Фізична активність допомагає дітям знижувати рівень стресу, підвищувати самооцінку та формувати впевненість у власних силах. Діти, які регулярно займаються спортом, демонструють кращу здатність до саморегуляції, що позитивно впливає на їхнє навчання та соціалізацію.

Саме відвідування атлетичного гуртка сприяє формуванню важливих здоров'язберезувальних компетентностей у дітей та позитивно впливає на їхній фізичний і психоемоційний розвиток. Ось кілька основних аспектів результативності:

1. Покращення фізичних показників

Завдяки регулярним тренуванням діти значно покращують свої фізичні показники, зокрема силу, витривалість, швидкість і гнучкість. Оцінювання за допомогою змагань та залікових тренувань підтверджує, що вихованці мого гуртка досягають стабільного прогресу, особливо у виконанні базових фізичних вправ. Регулярні фізичні навантаження також сприяють зниженню ризику розвитку різних захворювань, таких як ожиріння, серцево-судинні порушення та проблеми з опорно-руховим апаратом.

2. Підвищення рівня самоконтролю та дисципліни.

Заняття в гуртку формують у дітей навички самоконтролю за своїм фізичним станом, такі як вимірювання пульсу, контроль ваги та правильне дихання. Діти вчаться свідомо підходити до тренувань і слідкувати за своїм здоров'ям та режимом. Це позитивно впливає на їхню дисципліну як у тренувальному процесі, так і в повсякденному житті.

Висновки до розділу 3

У останньому розділі роботи досліджено основні підходи до впровадження здоров'язбережувальних технологій через позакласну діяльність. Адже позакласна робота є ключовим компонентом виховання здоров'язбережувальної компетентності, оскільки сприяє всебічному розвитку учнів, формуванню фізичних, емоційних та соціальних навичок. А участь у спортивних гуртках мотивує учнів до здорового способу життя, розвитку самодисципліни, покращення фізичних показників і підвищення соціальної активності.

Ефективність впровадження здоров'язбережувальних програм, таких як "Здорова школа", "Let's Move!" та інші, демонструє високу результативність у популяризації фізичної активності, формуванні здорових звичок і покращенні емоційного стану дітей.

Використання мобільних додатків, фітнес-трекерів і штучного інтелекту в позакласній роботі підвищує ефективність тренувань і забезпечуючи індивідуальний підхід до потреб кожного учня.

Результати реалізації здоров'язбережувальних технологій:

Вихованці спортивних гуртків демонструють стабільний прогрес у фізичних вправах, підвищення рівня самоконтролю, мотивації до досягнення поставлених цілей.

Покращення фізичних показників, таких як витривалість, сила, гнучкість, сприяє зниженню ризиків розвитку захворювань і підтримці здоров'я в довгостроковій перспективі.

Інтеграція сучасних технологій:

Використання цифрових платформ дозволяє підвищити зацікавленість учнів, забезпечити відстеження прогресу і мотивувати їх до подальшого розвитку.

Таким чином, впровадження здоров'язберезувальних технологій через позакласну роботу сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, здатної відповідально ставитися до власного здоров'я. Це доводить ефективність поєднання традиційних методів виховання із сучасними технологічними підходами для досягнення освітніх і соціальних цілей.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи роботу, завдяки використаним джерелам ми розуміємо що у позашкільній освіті соціокультурна діяльність відіграє ключову роль у формуванні здорових звичок і збереженні загального благополуччя дітей та молоді. Також що саме здоров'язбережувальна компетентність є комплексною характеристикою особистості, що охоплює не тільки фізичне, а також психологічне, соціальне та емоційне здоров'я.

У роботі також проаналізовано і доведено що ефективність формування здоров'язбережувальних компетентностей значною мірою залежить від інтеграції сучасних педагогічних підходів та технологій які позитивно впливають на розвиток дітей та що не менш важливо – їх здоров'язбережувальних компетентностей.

Практичні результати даної роботи довели що використання соціокультурного підходу сприяє формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя серед учнів гуртка. За допомогою того що було розроблено програму впровадження здоров'язбережувальних технологій у позашкільній освіті, яка передбачає розвиток в першу чергу фізичних, соціальних і емоційних навичок молоді і дітей. Також впровадження методик, таких зі спортивними тренуваннями, використанням інформаційних технологій, виконанням та донесенням важливості дихальних вправ та програми самоконтролю, сприяло покращенню загального стану здоров'я вихованців.

Отримані результати дослідження мали значення так як можуть бути використані для розробки методичних посібників для педагогів, які працюють із дітьми не тільки у сфері позашкільної освіти, у спортивних гуртках, і також у дитячо-юнацьких спортивних школах, ліцеях спортивного профілю та фізичної культури, школах вищої спортивної

майстерності, центрах олімпійської підготовки та закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання.

Програми, розроблені на основі цього дослідження, можуть бути адаптовані до різних освітніх середовищ і сприяти покращенню фізичного й психологічного здоров'я учнів. І в перспективі подальшого вивчення впливу соціокультурної діяльності на інші аспекти виховання, зокрема розвиток емоційного інтелекту та соціальної взаємодії можна розробити рекомендації для інтеграції здоров'язберезувальних технологій, їх тривалого впливу, впливу програм здоров'язбереження на розвиток молоді в умовах формальної та позашкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Effects of Resistance Training on Academic Outcomes in School-Aged Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. (2023). PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37466900>
2. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. (2012). Київ: Видавничий дім «Освіта». 313–327 с.
3. Рекомендації щодо організації освітньої діяльності закладів позашкільної освіти за основними напрямками у 2023/2024 навчальному році. (2023). Київ. URL: <https://osvita.ua/school/89123/>
4. Physical Activity Guidelines for Americans. (2018). U.S. Department of Health and Human Services. URL: https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
5. Фізична активність дітей та підлітків: сучасний стан проблеми. (2020). Інститут педіатрії, акушерства та гінекології ім. академіка О.М. Лук'янової. URL: <https://health.ua/articles/childhood-health.html>
6. Психологічне здоров'я: поняття, структура, методи діагностики та корекції. (2020). Український психологічний журнал, 3.
7. Фізична культура і спорт як засіб підтримки фізичного та емоційного здоров'я. (2019). Українська асоціація студентів. URL: <https://uas.com.ua/physical-activity-wellness>
8. Стрес та його вплив на психічне здоров'я: аналіз проблеми. (2019). Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка, 147.
9. Вплив соціального середовища на розвиток емпатії у дітей. (2019). Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка, 156.

10. Розвиток навичок активного слухання у дітей та підлітків. (2020). Психологічний журнал, 2(23).
11. Особливості впливу спортивної діяльності на формування фізичних якостей учнів молодших класів. (2020). Хмельницький національний університет.
12. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
13. Розвиток емоційного інтелекту як чинник психологічного здоров'я у дітей та молоді. (2021). Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка, 164.
14. Вплив емоційного інтелекту на формування здоров'язберігаючих компетентностей у дітей та молоді. (2021). Український психологічний журнал, 5.
15. Сулік О. А. (2023). *Методика формування соціокультурної компетентності в умовах багатомовного навчання в загальноосвітній школі: дисертація*. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет. 307 с.
16. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7442>
17. Потужній О., Поліщук В. (2022). Здоров'язберезувальна освіта та формування її компетентностей у студентів в освітньому середовищі. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: "Педагогічні науки", 1, 124–129. DOI: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2022-1-124-129>
18. Леонова В. І. (2017). *Підготовка майбутніх соціальних педагогів до професійної діяльності у закладах соціального захисту дітей. Формування особистості фахівців соціономічної сфери: стратегія і тактика: монографія* (с. 161–209). Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович.

- 19.URL: <https://naurok.com.ua/formuvannya-zdorov-yazberezhuvalno-kompetentnosti-uchniv-pochatkovih-klasiv-385171.html>
- 20.Виготський Л. С. (2001). Психологія розвитку людини. Харків: Фоліо. 312 с.
- 21.Бех І. Д. (2003). Виховання особистості: у 2-х т. Т. 1. Київ: Либідь. 280 с.
- 22.Банк Дж. А. (2015). Мультикультурна освіта: питання та перспективи. Київ: Академвидав. 352 с.
- 23.Кресвелл Дж. В. (2019). Дослідження в освіті: якісні та кількісні методи. Київ: Освіта. 400 с.
- 24.Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). (2018). Здоров'я для всіх у XXI столітті: стратегічні цілі та завдання. Копенгаген: ВООЗ. 214 с.
- 25.Сазонов Б. В. (2017). Методи педагогічних досліджень: посібник для вчителів. Київ: Педагогічна преса. 198 с.
- 26.Здоров'язберезувальні компетентності у навчальному процесі. (2019). Видавництво "Освіта України", 34–50 с.
- 27.Фізична культура та спорт: підходи до виховання. (2020). Видавництво "Педагогічна преса", 89–105 с.
- 28.Методи формування здорового способу життя у школярів. (2018). Видавництво "Знання", 56–72 с.
- 29.Соціалізація та розвиток психологічного здоров'я в школі. (2021). Видавництво "Освіта і наука", 98–115 с.
- 30.Позакласна робота в системі фізичного виховання. (2017). Видавництво "Фенікс", 44–63 с.
- 31.Програма "Здорова школа" в Україні: основи та впровадження. (2020). Видавництво "Освіта України", 45–62 с.
- 32.Let's Move! Ініціатива боротьби з дитячим ожирінням. (2015). Видавництво "Random House", 12–28 с.

33. Healthy Schools Programme: інтеграція здорового способу життя у школах Великої Британії. (2018). Видавництво "Palgrave Macmillan", 34–50 с.
34. Формування здоров'язберезувальних компетентностей у школярів. (2019). Видавництво "Педагогічна преса", 56–78 с.