МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

ЧАСТИНА 1



НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

2021 р.

УДК 613-053.2:37]:005.745(072)

Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 3. – Ч. 1. – К.: Алатон, 2021. – 251 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, академік НАПН України, член-кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Вербицький Володимир Валентинович – директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор

Олефіренко Тарас Олексійович – декан факультету педагогіки та психології НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, професор.

Страшко Станіслав Васильович – завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-07-5

© Редакційна колегія, 2021
© Автори статей, 2021
© Видавництво «Алатон», 2021

ЗМІСТ

ПЛЕНАРНІ ДОПОВІДІ

Formicki G., Greń A., Stawarz R., Binkowski Ł., Rut G. NOWOCZESNE KSZTAŁCENIE NA KIERUNKACH BIOLOGIA I ODNOWA BIOLOGICZNA W INSTYTUCIE BIOLOGII UNIWERSYTETU PEDAGOGICZNEGO W KRAKOWIE PO ZMIANACH W PROGRAMACH STUDIÓW…..……..……10
Вербицький В.В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВИХОВАНЦІВ – СТРАТЕГІЧНА ЛІНІЯ НЕНЦ……..11
Гончаренко М.С., Бойчук Ю.Д., Галій А.І., Коптєлов О.О. СВІТОГЛЯДНІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІКИ ТА ФОРМУВАННЯ НАУКОВОГО СВІТОГЛЯДУ В ЦІЛІСНОМУ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ……..……12
Єресько О.В. МІСЦЕ ТА ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СИСТЕМІ СУЧАСНОЇ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ……..…14
Піддячий М.І. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ: ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТАРШОКЛАСНИКІВ……16

РОЗДІЛ І
ФІЛОСОФІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ЕКОЛОГОБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

Андреєва Т.Т., Дзюбенко О.В. СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН……19
Баштовенко О.А. ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ-БІОЛОГІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДИСЦИПЛІН……..20
Бойко Г.Л., Козлова Т.Г. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ……...……...22
Борисова О.О., Борисова Н.В. МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНА ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ……...….24
Бурлака І.В., Лукачина А.В. САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА МІСЦЕ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ СЕРЕД ІНШИХ ВИДІВ ДОЗВІЛЛЯ У СТУДЕНТІВ ТЕНІСИСТІВ КПІ……25
Василик М.В., Челнокова М.С., Тітова І.С. ПОНЯТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ……..….27
Гіркіна Д.Д., Бабенко В.А. ВПРОВАДЖЕННЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ У ЗВО УКРАЇНИ: ІСТОРІОГРАФІЯ ПИТАННЯ……..……..28
Гораш М.А. ОРІЄНТАЦІЯ МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ З МЕТОЮ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ……..…31
Дехтярьова О.О., Безлаковська С.В., Вакула В.Ю. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТАНОВЛЕННІ СИЛЬНОЇ ОСОБИСТОСТІ……..……..36
Дубініна К.В. ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ……..38
Зеніна І.В., Гаврилова Н.М. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ……..……40
Карасєвич С.А., Карасєвич М.П. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ НАЙВИЩА ЦІННІСТЬ У СУСПІЛЬСТВІ……..……41
Кваша В.А., Челнокова М.С., Тітова І.С. КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ……....43
Ковальова А.П., Мегалінська Г.П., Даниленко Є.В., Загоруй К.М. ВПЛИВ МОРСЬКОЇ ТРАВИ ZOSTERA MARINA L. НА СТАН ЙОДОДЕФІЦИТУ ТА НА ПОКАЗНИКИ САН……..……46

Ковальова М.С., Мегалінська Г.П., Векліч Т.О. ПРОТИПУХЛИННА ТА АНТИБАКТЕРІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ВЕРБИ ЛАМКОЇ ТА КАЛИНИ ЗВИЧАЙНОЇ…...48
Колісніченко С.А., Шеремет І.В., Челнокова М.С., Василенко К.С. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ…….50
Лаврова Л.В., Андрущенко Т.Г., Куций А.М. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЦІННІСНА ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ……...52
Ляшко А.О., Василенко К.С., Челнокова М.С., Шеремет І.В. РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА……...53
Матвійчук О.М., Щербак І.М. ДІЯЛЬНІСНА СКЛАДОВА АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯОРІЄНТОВАНОГО СВІТОГЛЯДУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ…….……55
Міхєєв О.М., Кузьменко О.П. ПСИХО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ АВАРІЇ НА ЧАЕС…….57
Олексієнко О.М. ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО УПРАВЛІННЯ СТВОРЕННЯМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПРОСТОРУ В ОСВІТІ УКРАЇНИ……...….59
Подофєй С.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ……..60
Руденко Т.В. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ……....62
Савченко В.А., Світич С.А., Струкова Т.А. ЗДОРОВИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ ЯК ОСОБИСТІСНА СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ……...…64
Самойленко Д.В., Воєділова О.М. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ……..65
Стельмахівська В.П., Берзінь О.В. ГІГІЄНІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ (ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ)……..67
Ступак К.А., Мегалінська Г.П. Козаченко Л.В. СТВОРЕННЯ АЛГОРИТМУ ВИКОРИСТАННЯ МИЮЧИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВАЛЕОПРОФІЛАКТИКИ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ……69
Текінташ Н.В., Мегалінська Г.П., Страшко С.В., Білик Ж.І. АНТИБАКТЕРІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ДЕЯКИХ РОСЛИН ІМУНОМОДУЛЯТОРІВ……..71
Толмачева С.Є. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАПОРУКА ПСИХІЧНОГО І ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я……..73
Фольварочний І.В. ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНА ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА……...…75
Чиченьова О.М. ФІЛОСОФІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ХХІ СТОРІЧЧЯ……77
Шишова І.О. КОМУНІКАТИВНА КІНЕЗОАРТ-ТЕРАПІЯ В СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ……...….78

РОЗДІЛ ІІ
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА, ПОЗАШКІЛЬНОЇ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНОЇ ТА ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ. СТАН ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА СВІТОВИЙ ДОСВІД

Боровик Л.О., Мамчич О.Б. ТЕХНОЛОГІЯ НАОЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ…...….81
Волкова І.В. НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА: ФОРМУВАННЯ ФАХІВЦЯ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я…….83
Гіркіна Д.Д., Челноков О.В., Сологубова С.В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РАННЬОЇ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОЇ РОБОТИ……...…85
Жиденко А.О., Бібчук К.В., Паперник В.В. ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ

ТВОРЧИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ СТУДЕНТАМИ З ДИСЦИПЛІН ПРИРОДНИЧОГО НАПРЯМКУ…….87
Зайченко С.А., Челнокова М.С., Шеремет І.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗВО…….89
Керусова О.В., Шеремет І.В., Челнокова М.С. МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ПОКРАЩЕННЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ`Я УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ…….90
Коваленко М.В., Жиденко А.О. ОЦІНЮВАННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО СТАТУСУ УЧНЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ ПРОСТИХ ТА УСВІДОМЛЕНИХ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ…….92
Коц С.М., Коц В.П., Луганська В.О. ГОРМОНИ ТА РЕГУЛЯЦІЯ ВІДЧУТТЯ ГОЛОДУ В БОРОТЬБІ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ…….94
Левенець К.О., Шеремет І.В., Челнокова М.С. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК 2-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ……..95
Лукаш Л.В., Гнілуша Н.В. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИЧНИХ РІШЕНЬ STEM-ОСВІТИ У ПІДГОТОВЦІ ВИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я…….97
Максимов О.С., Шевчук Т.О., Цюпа К.О. МІЖДИСИЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ КОМПОНЕНТІВ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ ЯК ІМПЕРАТИВ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»…….99
Мальцева О.Б. КІНЕЗІТЕРАПІЯ ЯК СКЛАДОВА СТРАТЕГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ……..101
Михед С.С., Мегалінська Г.П., Страшко С.В. ВИКОРИСТАННЯ ПОКАЗНИКА БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ВМІННЯ ПРОВОДИТИ ВАЛЕОДІАГНОСТИКУ ТА ВАЛЕОКОРЕКЦІЮ…103
Мищишин М.М. ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНИХ ФАХІВЦІВ……....104
Ничипорук Н.В., Білик В.Г. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО ЗДІЙСНЕННЯ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ…….106
Овчар Н.В., Ворожбіт-Горбатюк В.В. ІНТЕРАКТИВНА ДОШКА ЯК ЗАСІБ ДЛЯ СТВОРЕННЯ КОМІКСІВ НА УРОКАХ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ…….109
Петько М.С., Сологубова С.В., Шиян В.М. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА АРХІТЕКТОРІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ……...111
Півень М.І. ПРИНЦИПИ МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ АВІАЦІЙНИХ ФАХІВЦІВ……...……113
Півненко Ю.В. ФОРМУВАННЯ НОВОГО ПЕДАГОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ІКТ…….……115
Порхун Л.С., Шеремет І.В., Челнокова М.С., Гусєва Г.М. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗСО ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 6-7-МИХ КЛАСІВ…….118
Притуп Л.Ю., Воєділова О.М. ФОРМУВАННЯ SOFT-SKILLS В УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ……...119
Пугач Ю.В., Страшко С.В., Челнокова М.С. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ДО ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ……...…121
Савченко О.І., Білик Ж.І., Мегалінська Г.П. РОЗВИТОК ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я»……...…124
Самовтор В.О., Воєділова О.М. ПЕДАГОГІЧНА ІНТУЇЦІЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЧИТЕЛЯ……...…….125

Стегура Ю.-В.Ф., Білик В.Г. ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ З ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ…….127
Страшко С.В., Челнокова М.С., Глиняний Д.П., Матвієнко І.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ АДАПТИВНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ……...129
Титаренко М.М., Челнокова М.С., Шеремет І.В., Матвієнко І.А. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ДОБРОЗИЧЛИВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ОДНОЛІТКІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ……...……..131
Халепа Ю.І., Челнокова М.С., Шеремет І.В. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ ШКОЛЯРІВ……...…….133
Шеремет І.В., Іонов В.Ю., Челнокова М.С. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ……..…134

РОЗДІЛ ІІІ
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА ТА ВАЛЕО-ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ. НАВЧАННЯ ЗДОРОВ'Ю В УЧБОВИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ ТА ІНШИХ КРАЇН

Бяловецький Д.О., Ігнатенко С.А. РОЛЬ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ……..…136
Василець Я.Є., Коваль В.О. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЄКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……...……..137
Виговський Л.А., Виговська Т.В. ВПЛИВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 НА ФОРМУВАННЯ ВІДНОШЕННЯ МОЛОДІ ДО ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ……...139
Гаман І.О., Човганюк О.С., Кочержат О.І., Василечко М.М. ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ – МЕТОД СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19…….141
Ганчева К.М. АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ……142
Жа́ра Г.І. ПЕРСПЕКТИВИ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ВЧИТЕЛЯ В СИСТЕМІ НЕПЕРЕРВНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ……143
Книш С.І. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ В КОНТЕКСТІ ВИМОГ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ……145
Колесник Т.В., Гриценко В.І., Люлька Ю.П. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ УЧБОВОГО ПРОЦЕСУ З ДИСЦИПЛИНИ ПРОПЕДЕВТИКА ВНУТРІШНЬОЇ МЕДИЦИНИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……..…….147
Костюкович Р.І., Воронцова Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ……148
Лушня С.Л. ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНЦІЯ В СИСТЕМІ РЕЛІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ НА КАФЕДРІ ТРАВМАТОЛОГІЇ ТА ОРТОПЕДІЇ……..151
Нагорна А.С., Матвієнко І.А., Челнокова М.С., Шеремет І.В. ОРГАНІЗАЦІЯ ВЗАЄМОДІЇ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ТА СІМ'Ї У ВИХОВАННІ ОСНОВ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ……...……153
Овдієнко І.М. АДАПТАЦІЯ ТА ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС КАРАНТИНУ……...……154
Прядко К.Я., Савонова О.В. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……..156

Ретіх Л.І., Івченко О.М. РОЛЬ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ……159
Сайко Н.О. ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ……161
Серб О.В., Кудін С.Ф., Савонова О.В. ВИВЧЕННЯ ВІДПОВІДНОСТІ ОКРЕМИХ КОМПОНЕНТІВ СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ МЕДИКО-ГІГІЄНІЧНИМ НОРМАМ ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ НАВЧАННЯ У ПОРІВНЯННІ З ОЧНОЮ ФОРМОЮ…….163
Титарчук М.В., Ворожбіт-Горбатюк В.В. ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФІЛОЛОГІВ В УМОВАХ ВСЕСВІТНЬОЇ ПАНДЕМІЇ……...……165
Химич І.Г., Химич О.І. ОСОБЛИВОСТІ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ COVID-19……..166
Шиліна Ю.В., Білик Ж.І. ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ КОМПОЗИЦІЙ ЕФІРНИХ ОЛІЙ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН…...……168
Шишацька В.І., Добровольський В.Е. НАВЧАННЯ ЗДОРОВ'Ю В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА НАВЧАЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ……...……...171
Шутяк І.А. СОЦІАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ: ПОНЯТТЯ, ПРИРОДА ТА ЇЇ РОЛЬ В ЖИТТІ СУСПІЛЬСТВА……172

РОЗДІЛ IV
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ВАЛЕО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ. МЕДИЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ СУБ'ЄКТІВ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Ганжа Я.М., Бібчук К.В. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ……176
Дериведмідь А.І., Дергач М.А. ТЕАТРАЛІЗОВАНА ГРА ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА…….177
Жула Г.В., Жула О.В., Жула Л.В. РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК…….……..179
Захаров С.В., **Науменко Л.Ю., Лук'яненко Д.М.** МЕДИЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ В ДНІПРОВСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ……...181
Звєкова В.К. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ЛОГОПЕДА ТА РОДИНИ В КОРЕКЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ РОБОТІ……...…182
Картелян О.В., Звєкова В.К. РОЗВИТОК МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ…….183
Конопліцький В.С., Коробко Ю.Є. УЛЬТРАЗВУКОВА ДІАГНОСТИКА ГОСТРОГО АПЕНДИЦИТУ У ДІТЕЙ ЖІНОЧОЇ СТАТІ……185
Кочкурова О.В., Кочкурова К.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ……..187
Кравчук К.В., Іллюшко О.В., Кравчук Т.В. СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ 9-14 РОКІВ ЯК УМОВА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ……..188
Кривич І.П., Гусєва Г.М., Кузьменко О.П., Чумак Ю.Ю. ФОРМИ І МЕТОДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ……...……190
Кудін С.Ф., Савонова О.В. ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ І ЗДАТНОСТІ ДО НАВЧАННЯ ОСІБ З ЛЕГКИМ СТУПЕНЕМ РОЗУМОВОЇ ВІДСТАЛОСТІ……193
Літвінова А.М., Тимченко Г.М. МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ СТУДЕНТАМИ, ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ЗДОРОВ'Я……195

Малюкова А.І., Тимченко Г.М. ЕРГОТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ЛІКУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ…….197
Острянко Т.С. ПРОЯВИ ТРУДНОЩІВ ПОВЕДІНКИ У РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ……..200
Роздерій М.Б., Шевцов Я.В., Приймак С.Г. СТАН ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ В УСПІШНОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ……...202
Шевцов Я.В., Роздерій М.Б., Приймак С.Г. ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ МЕТОД ОЦІНКИ СТАНУ МЕХАНІЗМІВ РЕГУЛЯЦІЇ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ……..204

РОЗДІЛ V
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Антонюк Я.В., Білик Ж.І. РОЗВИТОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ STEM-ПІДХОДУ В ОСВІТІ……...206
Бакіко І.В., Мельник С.А. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ШКОЛАХ ЯПОНІЇ……...……207
Берегова О.О., Матюшина В.О. ОЦІНКА СТАНУ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ДОНЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ ТА ЙОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ СОЦІАЛЬНО-ГІГІЄНІЧНОГО МОНІТОРИНГУ...209
Братаніч Б.В., Побоча Т.Д. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ……...211
Герасименко Л.Б. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА-МЕДИКА НА ЗАСАДАХ ТРАДИЦІЙНОЇ ТА ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ…….....213
Гнілуша Н.В., Макаревич О.А. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ……..……..214
Довгалець О.М. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ……...…215
Єхалов В.В., Кравець О.В., Кріштафор Д.А. КОНФЛІКТНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СУБ'ЄКТІВ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ В ДИНАМІЦІ……...……217
Заяц Д.О., Ігнатенко С.А. ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ……...218
Ковальова Н.В., Єременко Н.П., Ковальов В.О. РОЛЬ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У ДОСЯГНЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРМУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ……..……..219
Кондратенко А.С., Шеремет І.В., Челнокова М.С., Василенко К.С. ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП З СИНДРОМОМ ВЕГЕТАТИВНОЇ ДИСФУНКЦІЇ…….…221
Кузьменко О.П., Гусєва Г.М., Оправхата Л.М. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОГРАМ ВІЛ ТА TORCH-ЗАХВОРЮВАНЬ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ……222
Левінець Н.В. ПРЕДМЕТНО-РОЗВИВАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ……...224
Литвиненко А.М. ОЗДОРОВЧІ ЗАСОБИ УКРАЇНСЬКОЇ БОЙОВОЇ КУЛЬТУРИ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ……...226
Лігутіна В.Ф. ДО ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ……227

Мегалінська Г.П., Панчук О., Даниленко Є.В., Назаренко Д. ПРОТИПУХЛИННА ТА АНТИБАКТЕРІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ОМЕЛИ БІЛОЇ…….229
Мегалінська Г.П., Страшко С.В., Скаруліс А.О. ДІАГНОСТУВАННЯ РЕАКТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ РОСЛИННИХ АНТОЦІАНІВ……231
Новікова І.В., Завадська Н.В. ШЛЯХИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В УКРАЇН…….232
П'ятчаніна Т.В., Россильна О.В., Дворщенко О.С., Брєєва О.В. НАУКОВО-ПРОСВІТНИЦЬКІ ЛЕКЦІЇ З ОСНОВ ОНКОЛОГІЇ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ СЕРЕДНІХ ШКОЛАХ……...234
Решетнік Д.А., Василенко К.С., Шеремет І.В. ВИКОРИСТАННЯ ДОСЛІДНО-ПОШУКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВИХОВАННЯ ДОПИТЛИВОСТІ УЧНІВ……..…236
Самойленко О.В. СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ - ЯК ПЕДАГОГІЧНО ОРГАНІЗОВАНА СИСТЕМА УМОВ….237
Сиротинська О.К. ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ……...239
Сімахіна Г.О., Науменко Н.В. ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У СТУДЕНТСЬКІЙ АУДИТОРІЇ…..241
Фрига А.В. РОЛЬ ТЕАТРА У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ…….243
Шарафутдінова С.У. ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ…….244
Шевченко В.О., Звєкова В.К. ФОРМУВАННЯ У ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я……245
Шиян О.І., Страшко С.В. СОЦІАЛЬНА І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ У КОНТЕКСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СТАНДАРТУ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ……..……..247
Шиян О.І., Длугош П., Кривачук Л. УЧНІВСЬКА МОЛОДЬ В УМОВАХ ПЕРШОЇ ХВИЛІ КАРАНТИНУ COVID-19 В УКРАЇНІ ТА ПОЛЬЩІ…….248

ПЛЕНАРНІ ДОПОВІДІ

NOWOCZESNE KSZTAŁCENIE NA KIERUNKACH BIOLOGIA I ODNOWA BIOLOGICZNA W INSTYTUCIE BIOLOGII UNIWERSYTETU PEDAGOGICZNEGO W KRAKOWIE PO ZMIANACH W PROGRAMACH STUDIÓW

Grzegorz Formicki
Instytut Biologii, Uniwersytet Pedagogiczny, Podchorążych 2, 30-084 Kraków
Agnieszka Greń
Instytut Biologii, Uniwersytet Pedagogiczny, Podchorążych 2, 30-084 Kraków
Robert Stawarz
Instytut Biologii, Uniwersytet Pedagogiczny, Podchorążych 2, 30-084 Kraków
Łukasz J. Binkowski
Instytut Biologii, Uniwersytet Pedagogiczny, Podchorążych 2, 30-084 Kraków
Grzegorz Rut
Instytut Biologii, Uniwersytet Pedagogiczny, Podchorążych 2, 30-084 Kraków

W obecnych czasach związanych w pandemią COVID-19, nauki biologiczne i medyczne stały się jednymi z podstawowych narzędzi walki z koronawirusem. Coraz więcej młodych osób planuje swoje życie zawodowe oprzeć na naukach biologicznych, medycznych czy przyrodniczych.

W rzeczywistości ponowne większe zainteresowanie młodzieży i społeczeństwa biologią nastąpiło już kilka lat wcześniej, gdy sprawa zanieczyszczenia środowiska i powodowanych przez nie problemów zdrowotnych nabrała charakteru globalnego. Dlatego uczelnie aktualizują listę prowadzonych przez siebie kierunków, żeby dobrze odpowiedzieć na zainteresowania przyszłych studentów. Jest wśród nich oczywiście Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie (UP), który jest najlepszą uczelnią pedagogiczną w Polsce. Warto nadmienić, że UP już od wielu lat oferuje kierunki studiów skierowane na cały rynek pracy, ale z racji doświadczenia to kierunki nauczycielskie od wielu lat są ikoną tej uczelni. Niemniej jednak osoby, które nie planują kariery nauczycielskiej, znajdą w ofercie UP kierunki

i specjalności, które odpowiadają ich zainteresowaniom i potrzebom.

Problematyka badawcza Instytutu Biologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie ma charakter interdyscyplinarny i dotyczy obszernie rozumianych nauk biologicznych, przyrodniczych i środowiskowych. Przedmiotem badań jest szerokie spektrum organizmów i procesów na różnych poziomach organizacji życia. Badania laboratoryjne i terenowe prowadzone w Instytucie Biologii dotyczą różnych aspektów ochrony przyrody i środowiska, przebiegu szlaków metabolicznych, funkcjonowania organizmów żywych w warunkach optymalnych i stresowych, jak i klasycznych zagadnień z botaniki, ekologii, zoologii i chemii.

Celem modyfikacji programu i planu studiów I stopnia na kierunku Biologia było zwrócenie szczególnej uwagi na nabycie przez przyszłego absolwenta: wiedzy o najważniejszych zjawiskach i procesach biologicznych, obserwowanych i opisywanych na różnych poziomach organizacji życia.

W związku z wprowadzeniem nowej podstawy programowej z Biologii w klasach V – VIII, nauczyciel biologii po ukończeniu studiów I stopnia z Biologii będzie przygotowany do wyrobienia u ucznia szeregu niezbędnych umiejętności takich jak: analizowanie różnorodnych źródeł informacji, planowanie i przeprowadzanie prostych doświadczeń oraz obserwacji w szkole a zwłaszcza w terenie i wyciągania na ich podstawie właściwych wniosków.

Zmodyfikowany program i plan studiów II stopnia na kierunku Biologia zwraca szczególną uwagę na konieczność zdobycia wiedzy przez absolwenta w zakresie interdyscyplinarnej problematyki i metodologii badawczej w obszarze nauk przyrodniczych, integracji wiedzy z różnych dziedzin celem wyjaśniania złożonych zjawisk i procesów biologicznych, poznanie i stosowanie nowoczesnych metod i technik badawczych wykorzystywanych we współczesnych naukach biologicznych, wyrobienie umiejętności

planowania i wykonania zadań badawczych zwłaszcza w terenie. Program poszczególnych specjalności studiów II stopnia z Biologii został wzbogacony o aspekty związane z nowoczesnymi metodami stosowanymi we współczesnej biologii.

W ramach programów poszczególnych specjalności: biologia laboratoryjna; biologia środowiskowa (nauczycielska); biologia z chemią (nauczycielska) została przygotowana oferta przedmiotów do wyboru związanych ściśle ze specyfiką studiowanej specjalności, umożliwiającą studentom dokonywanie wyboru kursów zgodnie z zainteresowaniami naukowymi. W ramach programu kształcenia na studiach II stopnia z Biologii zwrócono uwagę, aby w czasie zajęć dydaktycznych przekazywać wiedzę i umiejętności praktyczne co umożliwi poszerzenie tematyki prac magisterskich o zagadnienia związane z nowoczesnymi technikami współczesnej biologii.

Zgodnie z posiadaną wiedzą i umiejętnościami uzyskanymi podczas studiów absolwent kierunku Biologia jest przygotowany do pracy indywidualnej i zespołowej w jednostkach naukowo-badawczych; laboratoriach badawczych, kontrolnych i diagnostycznych w zakresie podstawowej analityki i podstawowych prac badawczych; przemyśle; administracji; placówkach ochrony środowiska i przyrody oraz po ukończeniu specjalności nauczycielskich do wykonywania zawodu nauczyciela biologii w szkole podstawowej i ponadpodstawowej.

Odnowa biologiczna to kierunek prowadzony przez Instytut Biologii wspólnie z Centrum Sportu i Rekreacji. Program studiów na kierunku Odnowa biologiczna daje okazję do poznania m.in. czym jest fizjologia wysiłku, jakie są fizjologiczne parametry zdrowia i choroby, jak funkcjonuje system odnowy biologicznej, na czym polega organizacja i zarządzanie ośrodkami SPA & Wellness. Ponadto pomaga zrozumieć czym jest profesjonalna obsługa klienta w zakresie odnowy biologicznej oraz usług psychoterapii i technik relaksacyjnych, a zajęcia z zakresu medycyny niekonwencjonalnej, dietetyki oraz zarządzania i marketingu dają podstawę do rozwoju w zakresie trenera personalnego. Zgodnie z posiadaną wiedzą, umiejętnościami uzyskanymi podczas studiów absolwent kierunku Odnowa biologiczna jest przygotowany do pracy indywidualnej i zespołowej między innymi w: ośrodkach rekreacji i sportu, ośrodkach wypoczynkowych i sanatoryjnych, jak również w jednostkach skupiających się na kształtowaniu prawidłowej sylwetki ciała, dbaniu o zrównoważony rozwój układu mięśniowego oraz ruchowego. Ukończenie tego kierunku daje również absolwentowi podstawę do ubiegania się o pracę jako przedstawiciel firm kosmetycznych i farmaceutycznych, a także organizowania i kierowania salonami odnowy biologicznej, centrami SPA.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВИХОВАНЦІВ – СТРАТЕГІЧНА ЛІНІЯ НАЦІОНАЛЬНОГО ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНОГО ЦЕНТРУ

Вербицький Володимир Валентинович
Директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор.

Сталий розвиток суспільства можливий тільки за умови досягнення гармонії соціально-економічної та екологічної сфер діяльності, збереження природних умов, необхідних для прогресивного розвитку людства. Це дозволяє розглядати екологічну освіту як процес, спрямований на формування гармонійних відносин дитини з навколишнім середовищем і активного ставлення до свого здоров'я. Таким чином, екологічна освіта є важливим компонентом формування, збереження і зміцнення здоров'я вихованців закладів позашкільної освіти.

Реалізуючи функцію науково-методичного забезпечення в контексті Цілей

сталого розвитку України щодо здорового способу життя, педагогічним колективом Національного еколого-натуралістичного центру на засадах компетентнісного, діяльнісного та особистісно-зорієнтованого методологічних підходів розроблені навчальні програми: «Біологія людини», «Юні валеологи», «Лікарські рослини», «Основи біології», «Основи генетики», зміст яких спрямований на формування у здобувачів освіти системи знань про здоров'я і цінності здорового способу життя, умінь і навичок збереження здоров'я засобами еколого-біологічної освіти. Велика увага приділяється питанням взаємозв'язку здоров'я із станом довкілля, дослідженню якості питної води, моніторингу стану повітря, визначенню вмісту пестицидів, радіонуклідів та інших шкідливих речовин у продуктах харчування. Назагал екологічна освіта в Центрі має прикладний характер: вихованці набувають компетентностей вирішувати найбільш актуальні екологічні проблеми, з якими стикаються в повсякденному житті, під час дослідницької діяльності, відповідально ставитися до свого здоров'я і навколишнього світу, розробляти проекти, спрямовані на взаємозв'язок людини-природи-здоров'я. На рівні реалізації навчальних програм допрофесійної підготовки розглядаються поняття про наявні джерела біологічної небезпеки, як природні, так і штучного походження.

У цілому педагогічна задача полягає в тому, щоб допомогти вихованцям виробити індивідуальний стиль здорового способу життя з урахуванням професійного самовизначення та підготовки до майбутнього сімейного життя.

Вагоме місце в діяльності Центру займає реабілітаційно-оздоровча діяльність дітей та молоді, на здоров'ї яких позначились наслідки Чорнобильської катастрофи. Реалізуючи соціальні ініціативи, НЕНЦ спільно з міжнародними організаціями Green Cross (Зелений хрест) наразі проводить локальні (Київська, Житомирська, Чернігівська області і місто Славутич), організаційно-педагогічні та навчально-методичні заходи щодо: реабілітації дітей батьків, які народжені після 1986 року та проживають в даних областях, в оздоровчих закладах Івано-Франківської області; діти з особливими освітніми потребами проходять оздоровлення в Угорщині; з метою надання допомоги закладам загальної середньої та позашкільної освіти з розвитку підприємницької діяльності, запроваджуються соціальні проекти зі створення тепличних господарств з вирощування екологічно чистої овочевої продукції; надання домашнім господарствам практичної допомоги зі створення кролеферм; реалізується освітній проект «Шкільний сад» як освітній майданчик із сучасними безпечними агротехнологіями для здорового харчування та навчання підприємницькій діяльності учнівської молоді; створюються клуби матері та дитини для консультацій та реабілітаційної роботи батьків, потерпілих від Чорнобильської катастрофи та надання юридичної, психолого-педагогічної консультації.

Досвід НЕНЦ переконливо доводить, що робота закладу позашкільної освіти може вважатися повноцінною і ефективною тоді, коли в повній мірі і в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі, здоров'я формувальні та реабілітаційно-оздоровчі технології. Отже, система позашкільної освіти є важливим фактором формування здорового способу життя дітей та молоді. Виявом такого розуміння і стає принцип «здоров'я через освіту».

СВІТОГЛЯДНІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІКИ ТА ФОРМУВАННЯ НАУКОВОГО СВІТОГЛЯДУ В ЦІЛІСНОМУ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Гончаренко Марія Степанівна
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, доктор біологічних наук, професор
Бойчук Юрій Дмитрович

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор
Галій Алла Іванівна
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, кандидат біологічних наук, доцент, в. о. завідувача кафедри здоров'я людини, реабілітології та спеціальної психології
Коптєлов Олександр Олегович
Автор монографії «Біорезонансна медицина», Розробник «КСД»

Нова модель освіти в Україні спрямовується на пріоритетний розвиток особистості та створення для цього відповідних умов. Сучасна школа повинна формувати як в учня, так і в учителя гуманістичний, цілісний, сформований на засадах знань системно синергетичний світогляд.

Світогляд як інтегральне духовне утворення спонукає особистість до практичної дії, до певного способу життя та думки. Світогляд, яким повинен володіти вчитель, це система принципів, поглядів, цінностей, ідеалів і переконань, що визначають ставлення особистості до дійсності та загальне розуміння світу.

Підґрунтям педагогічного розв'язання проблеми формування світогляду підростаючого покоління є творчий доробок, перш за все, В. Сухомлинського.

У центрі цілісної гуманістичної концепції В. Сухомлинського – любов до дитини, турбота про повноту її щастя. Цінними є думки великого педагога щодо виховання світогляду учнів: «Світогляд – це особистісне ставлення людини до істин, закономірностей, фактів, явищ, правил, узагальнень, ідей. Виховання наукового світогляду є проникненням педагога в духовний світ вихованця.

Думки великого педагога щодо педагогічного впливу на формування світогляду особистості розвивають у своїх роботах М. Гончаренко, А. Шевцов, Г. Шевченко, В. Кремень, І. Зазюн, О. Бугайов, О. Вознюк, Ю. Бойчук, В. Сухомлинський, К. Ушинський та інші.

Розвиток світогляду відбувається шляхом зміни форм практичного освоєння людиною світу. Світогляд – найвища форма самоусвідомлення людини, логічно впорядкована система світовідчуття, світосприйняття і світорозуміння.

Світогляд виконує низку важливих суспільних функцій:

1. Просвітницька функція полягає в тому, що науковий світогляд допомагає людині глибше зрозуміти світ природи і суспільства, формує просвітницьку свідомість, позбавляє від соціальних, політичних та інших забобонів. Він озброює методологією вихідних філософських принципів і методів пізнання дійсності, збагачує людину системою морально-ціннісних орієнтацій.

2. Виховна функція світогляду реалізується в результаті того, що засвоєні погляди і переконання вимагають від людини формування в собі певних морально-вольових якостей і естетичного ставлення до дійсності. Вірність переконанням, боротьба за їхнє впровадження в життя передбачає твердість характеру, ідейну стійкість, настирливість і непохитну волю. Ці моральні якості виховуються в єдності з почуттями гуманізму, відповідальності, почуттям обов'язку, естетичними ідеалами суспільного й особистого життя.

3. Розвиваюча функція полягає у тому, що внутрішня духовна робота щодо засвоєння змісту світогляду включає в активну діяльність мислення. В основі наукового світогляду лежать принципи діалектичного підходу до розгляду і засвоєння дійсності, що робить мислення гнучким, творчим, що вивчає явища у русі, у взаємозв'язку. Розвивається здатність до нових узагальнень, до творчого осмислення явищ природи і суспільства.

4. Організаційна функція світогляду проявляється в тому, що вона є вихідною позицією в практичній діяльності людини.

Існуюча зараз ситуація з погіршенням здоров'я населення вимагає серйозного реформування освіти. Освітнім елементом такого реформування є нормування нового світогляду, який базується на новому

розумінні світу, що формується на законах інформації і квантових енергій. Відповідно до формули Ейнштейна $E = mc^2$, матерія та енергія – це первинна енергія або вібрація, із якої складається будь-яка речовина. Стосовно цього цікаве висловлювання акад. Р. Ф. Авраменка, який пише: «Квантова теорія показала, що об'єкти реального світу, що є відкритими системами, мають властивості не-локальності – будь-який об'єкт від мікрочастинки до людини, планети тощо обіймають увесь Всесвіт. Видима і відчутна межа предметів лише обмежує область максимальної концентрації речовини...».

За основу світогляду повинен бути взятий принцип єдності та неподільності людини і природи, що об'єднує фізичний і тонкий світ. Тонкі структури організму – це інформаційно-енергетична основа життя, його духовний вимір, тому що енергія духу оживляє грубу фізичну структуру матерії, яка є її матрицею.

Світогляд як цілісна особистісно-психологічна освіта виховується у студентів – майбутніх учителів у цілісному педагогічному процесі, впливаючи одночасно на розвиток їхньої свідомості, почуттів, волі і поведінки. Мета світоглядного виховання полягає у формуванні стійкого, надійного центрального ланцюга структури особистості, що визначає розуміння і ставлення до природи, суспільства і мислення в єдності свідомості, почуттів, волі, поведінки і здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти: [монографія] / Ю. Д. Бойчук. – Суми: ВТД Університетська книга, 2008. – 357 с.
2. Бугаев А. Ф. Психофизика человека. Практическое руководство по самореализации. – М.: Ленанд. (б.б.), 2016. – 336 с.
3. Вознюк О. В. Синергетична парадигма креативної педагогіки // Педагогічна творчість, майстерність, професіоналізм у системі підготовки освітянських кадрів: здобутки, пошуки, перспективи: [монографія] / О. В. Вознюк . – Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, 2015. – С. 3–22.
4. Гончаренко М. С. Научные основы современного мировоззрения. Валеологический аспект: учебно-методическое пособие / М. С. Гончаренко. – Х.: ХНУ имени В. Н. Каразина, 2012. – 256 с.
5. Зязюн І. Духовна еліта у суспільстві: інтелігентність і громадянськість // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: НТУ «ХПІ». — Х., 2003. – 4.1., С. 32–42.
6. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати. – К.: Грамота, 2005. – 448 с.
7. Шевцов А. Г. Синергетична парадигма комплексної реабілітації та колекційної педагогіки / А. Г. Шевцов // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 19. Корекційна педагогіка та психологія: зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – №7.– С. 75–79.
8. Шевченко Г. П. Духовність та духовна культура особистості / Г. П. Шевченко // Формування духовної культури учнівської молоді засобами мистецтва: монографія. – Луганськ.: вид. СНУ імені В. Даля, 2006. – С.7–37.

МІСЦЕ ТА ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СИСТЕМІ СУЧАСНОЇ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Єресько Олег Вікторович
Національний університет біоресурсів і природокористування України, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки

Значення емоцій у житті людини важко переоцінити. За результатами

дослідження американського науковця Пола Екмана доведено, що вирази обличчя людини, які відображають чотири базові емоції – страх, гнів, сум, радість – здатні розрізнити люди з усіх куточків земної кулі, включаючи дописемні народності, які й досі живуть за законами кам'яної доби [2, с. 490-491]. Сучасні дослідження організму людини підтвердили значення емоцій протягом усього еволюційного процесу людини, що полягає в підготовці тіла до відповіді на небезпеки навколишнього середовища:

- переляк спрямовує кров до м'язів ніг. Тіло на мить ціпеніє, що дозволяє нам оцінити рівень загрози та обрати шлях порятунки – тікати, ховатися, захищатися;
- під час гніву, кров приливає до рук, що дозволяє озброїтися та завдати удару. Адреналін мобілізує тіло та сприяє його забезпеченню енергії для активних дій;
- сум, навпаки, зменшує забезпеченість організму енергією, примушує триматися у безпечному місці, дозволяє переосмислити причини суму (розчарування, втрата близьких) та «перезавантажити» своє життя після повернення енергії;
- радість – це підвищення активності мозкового центру, приплив енергії та пригнічення центрів мозку, що відповідають за тривогу. Такий стан дозволяє швидше повернутися до стану рівноваги, відпочити та бути готовим до нових звершень [там само, стор. 38-39].

Широкій популярності терміну «емоційний інтелект» сприяла однойменна книга психолога та журналіста Деніела Ґоулмана, що вийшла в світ 1995 року і фактично відразу стала бестселером. За Д. Ґоулманом емоційний інтелект — це здатність усвідомлювати власні почуття і почуття інших людей з метою мотивувати себе і управляти своїми емоціями та відносинами. Автор поділяє його на чотири складових: самосвідомість, самоконтроль, соціальна чуйність та управління міжособистісними відносинами, кожна з яких, у свою чергу, містить деталізований перелік умінь (компетенцій) і доводить можливість розвитку емоційного інтелекту [3, с. 266-269].

Якщо емоційний інтелект можна розвивати, то яке це значення може мати для становлення особистості? Дослідивши різноманітні наукові джерела нам вдалося знайти ряд фактів, що доводять позитивне значення розвитку емоційного інтелекту. Деякі дослідники взагалі вважають, що життєва успішність сучасної особистості визначається саме розвитком її емоційного інтелекту [4, с. 66-95].

У багатьох країнах світу запроваджені спеціальні навчальні програми з розвитку емоційного інтелекту. Серед них: Програма соціально-емоційного навчання (SEL, Social and Emotional Learning), Програма соціально-емоційного та етичного навчання (CEEH) та інші.

Опитування 762 викладачів з 15 країн, проведене The Economist Intelligence Unit, показало, що 80% викладачів вважають, що позитивні емоції мають вирішальне значення для успіху в навчанні, а емоційний добробут має вирішальне значення для розвитку фундаментальної грамотності та комунікативних навичок [6].

81% батьків вважають, що SEL є настільки ж важливим, як і академічне навчання, згідно зі звітом про соціальне та емоційне навчання за 2018 рік від McGraw-Hill Education / Morning Consult [там само].

За результатами упровадження Програми SEL: 50% учасників підвищили показники своєї успішності, 38% - підвищили середній бал, на 28% знизилося вияви неправомірної поведінки, на 44% зменшилися пропуски навчальних занять, на 27 % покращилися інші показники, 63% покращили свою відвідуваність занять [2, с. 11].

Втручання SEL збільшили успішність учнів на 11 процентних пунктів порівняно зі студентами, які не брали участі в таких програмах. Учні, які беруть участь у програмах SEL, також продемонстрували покращену поведінку в класі, підвищену здатність управляти стресом та депресією, а також краще ставлення до себе, інших та школи [5].

Дослідження, які вивчають різні соціально-етичні програми, визначили, що CEEH допомагає знизити антисоціальну поведінку (як-от булінг у школі на 10%),

посилити просоціальну поведінку на 10% і підвищити академічну успішність учнівства на 11%", – каже віцедиректор Центру споглядальних наук та етики Університету Еморі, один із розробників СЕЕН Брендан Озава де Сільва [1].

Цитування доказової бази позитивного впливу розвитку емоційного інтелекту можна ще довго продовжувати.

У нашій країні тривалий час головну роль у формуванні емоційної компетентності учнів відігравав обов'язковий шкільний предмет «Основи здоров'я», кілька редакцій навчальних програм якого включили в себе багато з рекомендованих ЮНЕСКО принципів Програми SEL [7]. З 2019 року в 26 школах із 23 областей України апробується Програма соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) [5]. Також варто відзначити, що й новий Державний стандарт базової середньої освіти передбачає реалізацію схожого з Основами здоров'я курсу з орієнтовною назвою «Здоров'я. Безпека. Добробут». Вбачається украй важливим цю ідею зберегти і у стандартах старшої профільної школи.

Проте, як свідчить досвід, найбільш ефективною моделлю формування будь-яких навичок є не лише акцентування уваги на їх формуванні у межах окремого предмета, а й відпрацювання відповідних дій у межах вивчення інших предметів, і у позаурочній діяльності. На нашу думку, саме таке поєднання шкільних ресурсів й дозволить забезпечити належний рівень здоров'я і конкурентоспроможності випускників наших шкіл.

Список використаних джерел

1. Вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕ-навчання / За загальною редакцією О. Елькіна, О. Масалітіної, Я. Фюрста. — Харків: Дім реклами, 2019. — Спеціально для П'ятої національної (не)конференції для шкільних педагогів EdCamp Ukraine 2019., URL: https://nus.org.ua/articles/shho-take-programa-sotsialno-emotsijnogo-ta-etychnogo-navchannya-i-yak-vona-pratsyuye/; https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2019/07/07/CEE-PRINT.pdf.
2. Ґоулман Д. Емоційний інтелект / Деніел Ґоулман ; пер. З англ. С-Л. Гумецької. – Х. :Віват, 2020, - 512 с.
3. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.
4. Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Випуск 5(50). 2017. С. 66-95.
5. Сайт Міністерства освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ua/news/u-26-shkolah-pochavsya-pilot-z-vprovadzhennya-programi-rozvitku-myakih-navichok-seen-socialno-emocijnogo-ta-etichnogo-navchannya.
6. Benefits of SEL. URL: https://casel.org/impact/.
7. Emotions and learning. Programme and meeting document. UNESCO International Bureau of Education, International Academy of Education. Reinhard Pekrun. 2014. *URL: https: //unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227679/.*

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ: ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТАРШОКЛАСНИКІВ

Піддячий Микола Іванович

Інститут педагогіки Національної академії педагогічних наук України, доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу профільного навчання

Метою дослідження є розроблення шляхів організації освітнього процесу формування здоров'язберігаючої компетентності старшокласників виходячи із суперечностей особистісного і процесуального характеру, що знаходяться у

межах екологічної культури, здоров'явитратності та технологій відновлення, стереотипів поведінки, рівнів медичних послуг тощо.

Алгоритм дій здоров'язбереження старшокласників проектуються на основі інтегрованої оцінки їх морфо-функціонального стану. Основні принципи і форми оздоровчо-профілактичних заходів для старшокласників розробляються у теорії і методиці фізичного, психологічного, соціального й духовного здоров'я на основі виявлених філософських, культурологічних, медико-біологічних, психолого-педагогічних, соціально-професійних аспектів його формування. Гармонізація психологічної сфери старшокласників здійснюється засобом впливу на організацію їхнього здорового способу життя.

Формування здоров'язберігаючої компетентності старшокласників має стати ключовим питанням в освіті, адже здоров'я є одним із показників безпекового рівня, що відображає культурний рівень та перспективи соціально-економічного розвитку держави [1, с. 42]. Розбудова системи формування здоров'язберігаючої компетентності старшокласників потребує розроблення тезаурусу та вивчення факторів, які впливають на стан їхнього здоров'я [6, с. 100] (екологічна культура, стереотипи поведінки, якість медичних послуг, здоров'явитратність та ін.).

З'ясовано, що динаміка проблем особистісного та суспільного характеру відтісняє на другий план процес гармонізації психологічної сфери старшокласників [7, с. 105] засобом організації їх здорового способу життя. Її формування віддається на відкуп самоорганізації та виховання у родині з її обмеженими можливостями [8, с. 108].

Розкрито, що в освітній процес методологічно закладаються норми здорового способу життя в умовах освітнього процесу загальної середньої освіти – всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості [9, с. 270], а досягнення забезпечуються створенням умов формування компетентностей необхідних для організації успішної життєдіяльності [3, с. 317]. Для життя і діяльності старшокласників важливий як внутрішній об'єм засвоєних знань, так і можливість їх використання (як структурні, морфологічні, так і функціональні, діяльнісні якості), що спонукає структурувати особистісну характеристику старшокласників з метою фіксації їхнього освітнього результату [2, с. 275] у вигляді компетентностей.

Виявлено, що компетентності мають певну ієрархію, яка ґрунтуються на якостях старшокласників, що проявляються в певних способах їхньої поведінки і спираються на психофізіологічні функції, що мають широкий практичний контекст [5, с. 102] та наділені високим ступенем універсалізації. Доведено, що завдяки розробленому змісту освіти у експериментальних класах старшокласники набувають компетентностей, які дають змогу включитись у продуктивну діяльність [4, с. 145].

Зроблено висновок, що у процесі розроблення теорії здоров'язберігаючої компетентності старшокласників мають враховуються ієрархічні ознаки компетентностей, що гуртуються на особистісних якостях і проявляються в певних способах поведінки, які спираються на психофізіологічні функції й мають широкий практичний контекст та наділені високим ступенем універсалізації.

Список використаних джерел

1. Піддячий, В. М. (2014). Мотивація до здійснення професійного саморозвитку майбутнього вчителя. Education and pedagogical sciences (Освіта та педагогічна наука). № 2 (163), С. 41–47.

2. Піддячий В. М. (2015). Обґрунтування сутності професійного саморозвитку майбутнього педагога. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. праць. Харків : НТУ «ХПІ», Вип. 43 (47), С. 271–280.

3. Піддячий М. І. (2020). Ключові компетентності старшокласників: організація здорового способу життя. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково–педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, Вип. 3, С. 315–319.

4. Піддячий М. І. (2015). Навчально–виховний комплект старшокласників: соціально–професійна орієнтація. Проблеми сучасного підручника: зб. наук. Праць. Київ: Пед. думка, Вип. 15 (2), С. 141–149.

5. Піддячий М. І. (2014). Навчально-виховний процес профільної школи: соціально-професійне спрямування. Педагогічна освіта: теорія і практика. Вип. 17, С. 98-105.

6. Піддячий М. І. (2018). Соціально-професійний розвиток старшокласників: праця як основа життєдіяльності та поступу. Технології інтеграції змісту освіти: зб. наук. праць. Вип. 10. Полтава: ПОІП ПО, С. 98-108.

7. Піддячий М. І. (2019). Соціально-професійний розвиток: компетентнісно орієнтоване навчання старшокласників. Компетентнісно орієнтоване навчання: виклики та перспективи: збірник тез І Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Компетентнісно орієнтоване навчання: виклики та перспективи», Київ, 30 вересня 2019 р. (наукове електронне видання). Київ: Педагогічна думка, С. 104-107.

8. Піддячий М. І. (2019). Соціально-професійний розвиток: компетентності старшокласників та студентів. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том VII: Ідентичність і свобода в освіті та науці. Конін – Ужгород – Бєльско-Бяла – Київ: Посвіт, с. 107-110.

9. Піддячий М. І. (2019). Сутність формування компетентностей старшокласників. Реалізація компетентнісно орієнтованого навчання в освіті: теоретичний і практичний аспекти: Зб. наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4 листопада 2019 р.). Київ: Пед. думка, С. 269-272.

РОЗДІЛ І
ФІЛОСОФІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ЕКОЛОГОБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН

Андреєва Тамара Титівна
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, кандидат філософських наук, доцент
Дзюбенко Олена Володимирівна
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, кандидат біологічних наук, доцент

Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх педагогів – актуальна проблема сучасних закладів вищої освіти, адже від цього залежить не тільки їх здоров'я, але і здоров'я майбутніх поколінь України, тому викладачі повинні не упускати жодної нагоди і при читанні курсів лекцій та проведенні практичних занять, особливо природничо-наукового спрямування, всіляко здійснювати цю важливу роботу. Поняття «компетентність» включає здатність та готовність вирішувати завдання високого рівня складності, критично аналізувати інформацію. Здоров'язберігаючу компетентність розглядаємо, як інтегративну динамічну якість особистості, сукупність знань, умінь і навичок здорового способу життя, необхідних для ефективної здоров'язберігаючої діяльності, спрямованість на збереження духовного, психічного, соціального та фізичного здоров'я, а також як здатність прищеплювати підростаючому поколінню ціннісне ставлення до здоров'я. Дана проблематика висвітлена у працях О. Артюх, В. Бобрицької, Т. Бондаренко, Л. Ващенко, Д. Вороніна, В. Оржеховської та ін.

Сучасні дослідники в даній галузі розглядають структуру здоров'язберігаючої компетентності з різних підходів. Т. Бондаренко розглядає когнітивний, емоційно-ціннісний та практично діяльнісний компоненти, а Д. Воронін зосереджує увагу на аксіологічному, інформаційному, фізичному і творчому [2, с. 214; 3, с. 222].

В. Бобрицька виділяє такі компоненти формування здорового способу життя у педагогів природничих дисциплін: мотиваційний компонент (формування навичок саморегуляції діяльності, що є підґрунтям набуття уміння будувати й реалізувати індивідуальну програму збереження і зміцнення здоров'я свого та інших, розраховану на ближню, середню і далеку перспективу); когнітивний компонент (засвоєння студентами філософської, методологічної, історичної, теоретичної інформації в галузі формування збереження і зміцнення здоров'я); операційно-діяльнісний компонент (опанування способами використання одержаної інформації (об'єктивного і суб'єктивного характеру) для правильного вибору оздоровчих систем, практик, корекційних методик для збереження і зміцнення здоров'я свого та інших, контролю (оцінювання) стану здоров'я відповідно до конкретних умов життєдіяльності (побутової, навчальної, виробничої) і специфіки провідного виду праці (інтелектуальної)); професійно-технологічний компонент (опанування формами, засобами і методами збереження і зміцнення здоров'я свого та інших у навчально-виховному процесі) [1, 40 с.].

Зрозуміло, що дані компоненти не існують відокремлено один від одного, вони нерозривно пов'язані і тільки так дозволяють сформувати здоров'язберігаючу компетентність майбутніх педагогів. Разом з тим потрібно відмітити, що великий виховний вплив на дітей має особистість педагога, його стиль життя, поведінка, манера одягатися, спілкуватися. В сучасних університетах маємо спонукати студентів створювати позитивний імідж, ставати зразком для наслідування в школах. Педагог також повинен бути авторитетом не тільки

для дітей, але й для їх батьків, проводити просвітницьку роботу. Вся робота повинна проводитися з врахуванням таких принципів як науковості, наочності, зв'язку навчання з практикою, послідовності, наступності і перспективності, врахування вікових та індивідуальних особливостей, активності. Враховуючи сучасні можливості слід надавати дітям більше самостійності у пошуку інформації, зацікавлювати проблемними питаннями, спонукати до участі у волонтерських проектах, екологічних акціях. Велике значення має залучення до творчості у позашкільних закладах, тому майбутні педагоги мають бути ознайомлені і з цим напрямом роботи.

Завдання закладу вищої освіти полягає в прищепленні звички постійно займатися самовдосконаленням, загартуванням, фізичними тренуваннями, а також в пропаганді здорового способу життя, який полягає у свідомій відмові від тютюнопаління ті інших шкідливих звичок, забезпеченні здорового харчування. Доцільним також є ознайомлення з досвідом народної педагогіки в даному напрямі.

Отже, формування здоров'язберігаюч ої компетентності майбутніх педагогів – процес складний і довготривалий, Тому навчання в сучасних закладах вищої освіти повинне враховувати і досвід народної педагогіки, і наукові дослідження.

Список використаних джерел

1. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра пед. наук: 13.00.04; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. Київ, 2006. 40 с.

2. Бондаренко Т. Є. Вивчення структури здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів біології. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2012. №1 (19). С. 214 – 223.

3. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: дис… канд.пед. наук:13.00.07. Херсон, 2006. 222 с.

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ-БІОЛОГІВ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДИСЦИПЛІН

Баштовенко Оксана Анатоліївна
Ізмаїльський державний гуманітарний університет, кандидат біологічних наук, завідувач кафедри

Формування у майбутніх фахівців екологічної свідомості та культури життя – одне із важливих завдань для розв'язання проблеми глобальної екологічної кризи. Створення природо відповідного суспільства є необхідною передумовою для збереження природних ресурсів та оточення.

Підвищення екологічної грамотності та формування екологічної культури широких верств населення є найважливішою домінантою та пріоритетом сучасного суспільства[2; 4].

Саме екологічна культура є пріоритетом у формуванні екологічної безпеку країни, що є відповідним нооосферному розвитку людства.

Необхідна сукупність знаннєвої фундаментальної основи, нормативних законодавчих актів та законів формують певні правила поведінки людини в навколишньому природному середовищі. Перший крок до цього – це формування екологічної культури майбутніх фахівців, що лежить через ефективну екологічну освіту. Формування екологічної свідомості молоді як основи індивідуальної та колективної свідомості, є пріоритетом системи вищої освіти.

Погляд на вищу освіту, як нову систему національної екологічної стратегії має забезпечити підготовку молодого покоління, яке спроможне вивести країну зі стану екологічної кризи та зберегти здоров'я майбутніх поколінь[2; 3; 4].

Порушення екологічної рівноваги, хижацьке ставлення до природи зумовило розповсюдження захворювань, що торкаються не тільки паразитарних, інфекційних, а й генетичних, алергічних, онкологічних хвороб. Саме екологічні фактори лежать в основі їх етіології. Розуміння цього є надзвичайно важливим для розвитку профілактичного здоров'язберігального напряму.

Фахівці, озброєні біологічними знаннями є важливим елементом загальнодержавного напряму для створення суспільної свідомості молодого покоління. Медичні працівники першими стикаються з негативним впливом екологічних проблем на здоров'я людини, а вчителі біології та основ здоров'я повинні першими інформувати про причини можливих негативних наслідків. Тому таким важливим є формування в майбутніх фахівців – біологів не тільки високого рівня екологічної культури, а й прикладних професійних умінь для здійснення просвітницької, здоров'яформуючої, природозбережувальної діяльності.

Екологічна підготовка фахівців є необхідною і для розв'язання життєво важливих соціальних, економічних, геополітичних проблем [3; 5].

Володіти знаннями відносно впливу екологічних факторів на людину, визначати можливі ризики та способи запобігання несприятливого впливу на організм, пов'язувати це з режимом харчування, особливостями побуту, звичок, розуміння залежності стану здоров'я від умов середовища, а також орієнтувати молодь на свідоме ставлення до оточуючого середовища в якому перебуває людина – завдання учителя з біологічною освітою. Важливим також є формування знань відносно оздоровчої дії природних факторів. Поєднання фізичної культури з екологічною культурою є тим необхідним сполученням, що надасть позитивні зрушення у стані здоров'я нашого населення[1].

Формування екологічних знань у майбутніх вчителів біології та основ здоров'я у вищій школі відбувається під час опанування загальними та професійними компетентностями частково під час вивчення навчальних дисциплін «Ботаніка», «Зоологія», «Біогеографія», «Загальна теорія здоров'я», «Вікова фізіологія та шкільна гігієна». Але основною, фундаментальною основою цього напряму є професійна підготовка під час вивчення освітніх компонет – «Екології», «Основ медичних знань та охорони здоров'я». «Методика навчання основ здоров'я» є вінцем цієї підготовки, яка повинна інтегрувати всі отримані знання та навички у можливість здійснення майбутнім фахівцем здоров'яформуючої та екологозберігальної траєкторії професії.

Для того щоб екологічні знання стали власним набутком особистості, вони повинні формуватися на основі екологічної інформації спираючись на понятійно-термінологічний апарат. Лекційні і практичні заняття, аудиторна і поза аудиторна самостійна підготовка, розв'язання тестових завдань різних рівнів складності й направленості, створення проектів тощо.

Під час вивчення ботаніки та зоології студенти закладають теоретичні основи про довкілля. Рослинні і тваринні угрупування, умови існування живих істот, риси пристосованості до природного середовища, характерні риси типів і класів, родин та родів – інформація яка допомагає усвідомити єдність всього живого та тісний зв'язок між живими істотами планети. Уява про світ мікроорганізмів дозволяє з'ясувати його важливу роль не тільки у формуванні сучасної біосфери, а і визначенні важливості патогенного впливу. Знання паразитичних представників різних видових таксонів мають надзвичайно важливе значення для формування уяви про форми антагоністичного співіснування організмів, що широко розповсюджене в екологічних нішах біосфери, які оточують і супроводжують людину завжди, та

можливості застосовувати запобіжних заходів проти зараження.

Вивчення предмету «Екологія» надає можливість майбутнім фахівцям орієнтуватися у екологічних факторах та біологічних зв'язках, які можна використовувати для пояснення боротьби двох протилежних основ – макро- і мікроорганізму. Разом з тим важливим є розуміння симбіотичного співіснування живих істот та усвідомлення значення видової різноманітності як запоруки сталості існування біосфери.

Навчальна дисципліна «Основ медичних знань та охорони здоров'я» дозволить студентам усвідомити важливу роль навколишнього

середовища в розвитку інфекційного процесу [5]. Низка екологічних факторів довкілля може негативно впливати на організм людини. Хімічні складники атмосферного повітря внаслідок його інтенсивного забруднення, незадовільні гігієнічні умови побуту і праці, мають значний негативний вплив. Знання відносно збереження екології довкілля дозволять уникнути та запобігти антропогенному забрудненню навколишнього середовища, тобто розповсюдженню збудників інфекційних хвороб у повітрі, воді, ґрунті, харчових продуктах, поширенню епідемічного процесу. Крім того, формуються поняття ендемії, епідемії, пандемії. Обізнаність у цих питаннях сформують знання відносно дієвих заходів, що забезпечать підтримання гомеостазу природних і урбаністичних екосистем, оптимізацію екологічного стану не тільки певного регіону, а й планети в цілому.

При усвідомленому застосуванні власного досвіду в природній лабораторії здобувачі можуть надавати власну гігієнічну оцінку взаємовідношенням людини і оточуючого середовища. Визначення живих організмів як відкритих біологічних систем, компонент тісного їх взаємозв'язку з навколишнім середовищем надасть майбутнім фахівцям біологам ефективну зброю у боротьбі за збереження нашого середовища існування.

Список використаних джерел

1. Баштовенко О.А. Екологічний та здоров'язбережувальний складники освіти. Екологічні науки № 30, 2019.С.197-201

2. Дерев'янко Т.В. Роль «Парку агробіостанції Полтавського педуніверситету» в еколого-естетичному вихованні студентської молоді. Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. Праць, 2017. Вип. 19. Серія «Педагогічні науки».С. 115-121.

3. Магура Б.О. Формування екологічної свідомості випускників ВНЗ України. Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому навчальному закладі освіти : матеріали VI Ірпінських міжнар. педагог. читань. Ірпінь, 2008. С. 392-394.

4. Стефурак В.П. Навколишнє середовище і здоров'я людини. Медико-екологічна освіта. Галицький лікарський вісник, 2012. Т. 19, № 1.С.126-128.

5. Шевчук Т.І. Виховання екологічної культури студентів у вищій медичній школі. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія, вип.39, 2013. С.115-118.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бойко Ганна Леонідівна
НТУУ «Київський політехнічний інститут імені І. Сікорського», кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання
Козлова Тетяна Георгіївна
НТУУ «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», старший викладач

Відповідно до положень Закону України «Про освіту», всебічний розвиток людини як особистості, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей є одним з основних завдань освіти. В закладах вищої освіти мають створюватися умови, спрямовані на забезпечення гармонійного розвитку особистості, зокрема, формування у неї культури здоров'я, а саме: здоров'язбережувальної та екологобезпечної поведінки через комплексний підхід до розвитку розумових здібностей і фізичних якостей, вдосконалення методів та засобів фізичної, теоретичної, психологічної підготовки, з урахуванням принципу індивідуалізації.

Проблемі формування культури здоров'я присвячено низку наукових досліджень, а саме: в аспекті з'ясування сутності культури здоров'я, визначення її складових [1, с.44; 2, с.623-632], вивчення впливу освітнього середовища на розвиток культури здоров'я здобувачів вищої освіти [1, с.43-44; 3; 4, с.141-149], з'ясування особливостей формування культури здоров'я майбутніх фахівців у навчальних закладах інших країн [5, с.14-19], з'ясування значення культури здоров'я [6, с.70-73].

Залежно від науково теоретичного переконання авторів застосовуються різні підходи до дослідження сутності культури здоров'я, що виявляється в різному її тлумаченні науковцями. Поділяємо думку групи науковців, які вважають, що культура здоров'я є багатоаспектним явищем і являє собою стратегію поведінки, спрямованої на збереження здоров'я, що базується на низці знань про здоров'я, а також умінні їх застосовувати в повсякденному житті і під час роботи за фахом. Перелік складових культури здоров'я не є вичерпним, але базовими, на нашу думку, тобто, такими, що мають важливе значення в процесі реалізації людини за фахом, є: культура рухів, культура моралі, духовна культура, культура перебування в соціумі, інтелектуальна культура, психоемоційна культура, екологічна культура.

Культура рухів передбачає здатність до виконання фізичних вправ з метою оздоровлення та вдосконалення техніки рухів, постави, фізичних якостей.

Культура моралі передбачає здатність молоді до свідомого вибору життєвих цілей, здатність до усвідомлення сенсу життя, та вибору моральних і духовних цінностей особистістю.

Духовна культура передбачає орієнтацію особи на духовні цінності та важливість для особи спілкування з оточуючими її людьми.

Культура перебування в соціумі передбачає здатність особи до активної взаємодії з іншими членами суспільства.

Інтелектуальна культура передбачає здатність до аналізу інформації та ідей, а також прагнення особи постійно здійснювати самоосвіту.

Психоемоційна культура передбачає здатність до позитивного мислення за будь-яких обставин та адекватної відповіді на конфлікт, що виникає.

Екологічна культура передбачає здатність протистояти виникненню шкідливих звичок, дотримання режиму праці та відпочинку, відповідно до біологічних ритмів; ощадливого використання оздоровчих природних ресурсів.

З метою формування складових культури здоров'я у молоді на сучасному етапі розвитку держави програма з фізичного виховання має передбачати теоретичну та практичну складові, що пов'язані між собою, а також можливість перевірки здобувачами вищої освіти залишкових знань в дистанційному режимі. Рівень сформованості культури здоров'я молоді є достатнім лише за наявності у неї здатності до реалізації набутих практичних навичок та умінь, що набувається лише під час проведення практичних занять. На жаль, у вищій школі нині має місце тенденція до скорочення кількості годин, передбачених на проведення практичних занять з фізичного виховання, з наданням переваги проведенню лекційних занять.

Успішність процесу формування культури здоров'я у здобувачів вищої освіти переважно визначається рівнем розуміння науково-педагогічними працівниками

сутності поняття «культура здоров'я особистості», а враховуючи це, змістом курсу «Фізичне виховання» та умовами, що створюються в системі вищої школи для його практичної реалізації.

Список використаних джерел

1. Міхеєнко О. І., Кукса Н.В., Лянной М.О. Формування культури здоров'я студентської молоді в умовах вищого навчального закладу. *Наука і освіта*, 2017. №12. С. 42-52.
2. Masalinova A. R., Luchinina A.O., Ulengov R.A. Technological Education as a Means of Developing Students' Heals Culturi. *International Journal of Environmental Science Education,* 2016, 11 (5). С.623-632.
3. Авдеєнко І.М. Розвиток культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого освітнього закладу: автореф. дис… канд. пед .наук: 13.00.04. Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2016. 20 с.
4. Бойчук Ю.Д., Авдеєнко І.М., Турчинов А.В. Педагогічні умови розвитку культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу. *Педагогічні науки: теорія історія, інноваційні технології : наук. журн*. Суми: СумДПУ ім А.С. Макаренка, 2015. №9 (53), С.141-149.
5. Ермакова Т.С. Формирование культуры здоровья будущего учителя в польских учебных заведениях. *Физическое воспитание студентов*, 2014. №5. С.14-19. Doi:1015561/20755279.2014.0503.
6. Демінська Л.О. Значення формування культури здоров'я студентської молоді. *Педагогіка здоров'я*: зб. наук праць Всеукраїнської наук. практ. конф. / за заг. ред. проф. О.М. Микитюха. Харків: ХНПУ ім. Г.С .Сковороди, 2011. С.70-73.

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНА ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ

Борисова Олена Олександрівна
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, кандидат педагогічних наук, доцент
Борисова Наталія Василівна
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, кандидат педагогічних наук, доцент

Використання музики в сучасному дошкільному закладі з метою зміцнення фізичного і психічного здоров'я, гармонізації емоційних станів, моделювання поведінки дітей, активізації їхнього творчого потенціалу розглядали І. Д. Бех, Йоган Гердер, , О. І. Копитін, Золтан Кодай, О. І. Копитін, І. А. Малашевська, \ Карл Орф, Г. І. Побережна, Шінічі Сузукі та інші.

Музика створює певні вібрації на організм, змінює частоту дихання, ритм і частоту пульсу, вирівнює показники кров'яного тиску тощо. Взаємодія з музикою – процес багатогранний, а результати залежать від особистісних характеристик людини та від об'єктивних властивостей самої музики, тому її можна з успіхом застосовувати при створенні психокорекційних та профілактичних програм для полегшення процесів емоційного оздоровлення, вирішення внутрішніх конфліктів, пробудження творчості.

Музикотерапія – це вплив музикою або співами на людину, засіб корекції функціонально-рухових, психогенних та соціальних відхилень, який є дієвим методом оздоровлення емоційної та вольової сфери особистості. Використання музики з оздоровчою метою має давню історію, згадки про це можна знайти в біблейських притчах, у філософських трактатах Піфагора, Аристотеля, Платона. Вони вважали, що музика сприяє як порядку і гармонії у Всесвіті, так і в порушеному людському організмі. Музика може бути з успіхом використана у всіх галузях медицини, в тому числі й для психотерапії, лікування захворювань, що регулюються вегетативною нервовою системою: у пацієнта знижується відчуття тривоги, знімається емоційне напруження, піднімається життєвий тонус,

поліпшується настрій тощо. Нині музикотерапія широко розповсюджена в різних країнах. Наприклад у Франції в Національному інституті переливання крові під час операцій обов'язково звучить музика. В Україні музикотерапія як окремий напрямок існує з кінця XX ст.

Ефективність музичної терапії залежить від біорезонансної співзвучності музичних звуків з вібрацією окремих органів і систем організму людини. Але не завжди мажорна музика бадьорить, а мінорна навіює смуток. Сумні, ліричні мелодії теж можуть активізувати фізіологічні процеси, прискорювати обмін речовин. Французький вчений Фаб'єн Маман, який оволодів технологіями акупунктури та біоенергетики, провів цікаві дослідження у галузі альтернативної медицини. Він діяв на точки акупунктури не голками, а певними звуковими частотами і прийшов до висновку, що звук зі строго визначеними частотами можна використовувати як лікувальний засіб для отримання прекрасного стимулюючого, регулюючого та відновлювального впливу на організм. Дані дослідження показали, що звучання певної ноти змінює форму та колір клітин - нота «Ре» впливає на яскравість клітини, а нота «Ля» фарбує її в рожевий колір, аленайкращий ефект досягається при поєднанні звуків. Найскладніше правильно підібрати музичний твір з достатньою кількістю необхідних нот та інших умов.

Відомо, що багато талановитих медиків мали музичні здібності. Це відомий композитор і співак С. С. Гулак-Артемовський, сучасний бард О. Розенбаум, рок-співак і композитор К. Скрябін, в родині медиків виріс і композитор В. Івасюк.

Різні музичні інструменти завдяки своїм різним тембрам теж по-різному діють на людину. Скрипка і фортепіано заспокоюють, флейта розслаблює м'язи, знімає напругу, нормалізує роботу серця краще віолончель, синтезатор поліпшує роботу нирок і сечового міхура, ксилофон і барабан, якщо звучать неголосно і монотонно відновлюють функцію печінки і жовчного міхура, дзвіночок здатний полегшити захворювання легень. Симфонічні твори, де звучить весь оркестр, змінюють кислотність шлункового соку.

Отже, музикотерапія як метод, заснований на мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції та зцілення, відповідає найважливішій потребі людини в розкритті нових власних можливостей і ствердження свого індивідуального неповторного способу взаємодії у соціальному середовищі.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. – К., 2007. – 119 с.

2. Малашевська І.А. Програма оздоровчо-освітньої роботи з дітьми старшого дошкільного віку «Веселкова музикотерапія» / І.А. Малашевська, С.К. Демидова. – Тернопіль : Мандрівець, 2005. – 44 с.

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА МІСЦЕ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ СЕРЕД ІНШИХ ВИДІВ ДОЗВІЛЛЯ У СТУДЕНТІВ ТЕНІСИСТІВ КПІ

Бурлака Ірина Василівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», старший викладач кафедри фізвиховання ФБМІ
Лукачина Анатолій Васильович
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», старший викладач

Попри очевидність погіршення фізичного стану молоді в останні роки, що підтверджується багатьма роботами на цю тему [1,2,3,4], кількість годин, що відводяться в програмах університетів на фізвиховання в його традиційному вигляді,

тобто, у вигляді практичних занять різними видами рухової активності, постійно скорочується. В тих університетах, де фізвиховання ще збережено, воно стає вибірковою дисципліною.

2020 рік поглибив проблему нестачі рухової активності студентів, обмеживши можливості занять спортом та активного проведення дозвілля. Пандемія COVID-19 змусила викладачів фізвиховання терміново трансформувати методику викладання і замінити практичні заняття дистанційними курсами, орієнтованими на теоретичну складову дисципліни. Безумовно, це не могло замінити рухову активність, таку потрібну молодим людям, які в умовах карантину ще більше ніж звичайно потерпають від гіподинамії.

Викладачі відділення тенісу кафедри фізвиховання КПІ імені Ігоря Сікорського давно вивчають різні аспекти відношення студентів до фівзвиховання, намагаючись знайти правильні підходи до виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я і розуміння корисності рухової активності для його збереження.

Для вивчення цього питання використовуються методи спостереження та аналізу заключень медичних комісій стосовно стану здоров'я студентів, що вступають до університету. У ході занять неодноразово проводилися опитування студентів-тенісистів, у тому числі і такі, що стосувалися їх академічного навантаження, видів проведення вільного від занять часу, готовності приділяти додатковий час спорту або активним видам дозвілля. Результати цих досліджень викладено у кількох публікаціях [5,6].

Як приклад оцінки фізичного стану студентів можна навести тестування фізичної підготовленості студентів відділення тенісу за стандартними нормативами. Результати, отримані у ході тестування, підтвердили висновки, які до цього спиралися на спостереження викладачів, а саме – існує помітна різниця у рівні фізичної підготовленості юнаків та дівчат. Частка юнаків з показником рівня фізичної підготовленості «низький» (41%) та «середній» (32%) значно більша, ніж у групі дівчат: 7% і 23% відповідно. І навпаки – відсоток тих, хто за результатами тестування продемонстрував «високий» і «достатній» рівні фізичної підготовленості, помітно вищий у дівчат: 27% і 43% при 17% і 10% у юнаків.

Також було виявлено, що для переважної більшості опитаних (66%) «розваги за допомогою комп'ютера та мобільних пристроїв» є найбільш популярним проведенням дозвілля. За ними йде «читання книжок» (60%). 28% опитаних студентів у вільний час працюють. Для занять фізкультурою і спортом знаходять час 48%, і це досить непоганий показник, особливо з огляду на те, скільки часу студенти щоденно приділяють заняттям в університеті: до 6 годин 42,6%, від 6 до 8 годин 45,7% і 11,7% більше 8 годин.

В цьому ж дослідженні отримано дані стосовно самооцінки студентами свого здоров'я [6]. Більш ніж половина опитаних оцінили своє здоров'я як «задовільне, але хотілося б краще». Така ж частка опитаних пов'язує покращення здоров'я із заняттями з фізвиховання. Розуміння студентами необхідності фізвиховання демонструє також високий (75%) відсоток студентів, які включили фізвиховання у свій навчальний план і тоді, коли фізвиховання в університеті було переведено у вибіркові дисципліни.

Список використаних джерел

1. Сотник О. І. До проблеми фізичного виховання різних груп населення / О.І. Сотник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2013. – №1 (21). С. 33 – 37

2. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» на 2020 рік / Розпорядження КМ України від 21 серпня 2019 р. №666-р // Електронний ресурс: http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KR190666.html

3. Востоцька І. Ф. Оцінка фізичного стану студентів при різних рівнях рухової активності / О. Головченко, І. Востоцька І. Осіпова // Вісник Чернігівського національного

педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2014. – No 4 (76). – С. 199–201.

4. Кулік І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь / І.Г. Кулік // Проблеми освіти і науки в університетах: вісн. КДУ ім. Михайла Остроградського. – 2010. – Вип.5. – № 64. – Ч.1. – С. 208–210.

5. Бурлака І.В. Дослідження відношення студентів відділення тенісу ЗВО неспортивного профілю до занять фізкультурою і спортом. / І.В. Бурлака. // «Актуальные научные исследования в современном мире». Переяслав-Хмельницький. – Випуск 1(45), частина 5. – 2018 – №1(45), розділ 5.

6. Лукачина А.В. Дослідження відношення студентів тенісистів ЗВО неспортивного профілю до способів підтримання здоров'я і ролі фізвиховання. / А.В. Лукачина. // «Актуальные научные исследования в современном мире». Переяслав-Хмельницький. – Випуск 1(45), частина 5. – 2018 – №1(45), розділ 5.

ПОНЯТТЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Василик Марія Вадимівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Тітова Ірина Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, методист

На сьогоднішній день у нашій державі гостро постає питання профілактики девіантної поведінки дітей середнього шкільного віку. Це спричинено соціальними, політичними та економічними умовами. Завдяки переліченним умовам зростає кількість девіацій у поведінці учениць та учнів, підвищується кількість порушень норм поведінки серед учасників навчального процесу із «груп ризику», вживання алкоголю та його сурогатів, наркотичних речовин, незахищених статевих контактів, що призводить до ВІЛ-інфікування, протиправна поведінка, некерована агресія підлітків, утворення неформальних груп котрі заради хайпу в інтернет ресурсах наносять травми оточуючи, шкодять власному здоров'ю.

У сучасному світі у процесі соціалізації втрачається вплив школи та роль сім'ї, на дітей впливає середовище у якому вони перебувають, збільшується кількість підлітків котрі потрапляють у психіатричні заклади та виправні спеціалізовані заклади.

З педагогічної точки зору проблему вивчали Т. Алєксєєнко, І. Бугайчук-Островська, А. Волошина, З. Зайцева, І. Козубовська, Б. Левіна та М. Левіна, Л. Линник, Н. Максимова, Т. Окушко, Н. Онищенко, В. Оржеховська, М. Познякова, Г. Пономаренко.

В. Сухомлинський, А. Макаренко наголошували, що «важкий» підліток - це лише незрозумілий для дорослих, той який не догоджає їм.

Серед девіацій найбільшого розпоширення набули наступні:

Делінквентна поведінка (от лат. delictum – провина, англ. – delinquency - правопорушення) – протиправна (протизаконна) антисуспільна поведінка індивіда, що виражається у його вчинках (діях чи бездіяльності), спрямована завдати шкоди окремим особам або суспільству в цілому.

Залежна поведінка – найпоширеніший вид девіантної поведінки, їй притаманне прагнення до когось чи чогось з метою отримання задоволення чи адаптації.

Аддиктивна поведінка (англ. addiction - схильність, звичка) - зловживання однією чи декількома хімічними речовинами, яке відбувається на базі зміни свідомості

(алкоголізм, наркоманія, токсикоманія та ін.).

Сексуальні девіації – відхилення сексуальної поведінки здорової людини (розбещення, перверзії, гомосексуалізм, транссексуалізм, педофілія, зоофілія, фетишизм, трансвестизм та ін.).

Суїцид (самогубство) – умисне позбавлення себе життя. Суїцидальна поведінка – має більш широке поняття, що заключається не лише у суїциді, а також і суїцидальними спробами та проявами.

Бродяжництво – переміщення протягом тривалого часу від одного до іншого, або в межах одного населеного пункту особи, яка не має постійного місця проживання або залишила його.

Бродяжництвом є характеризується певний способ життя.

Жебрацтво – систематичне випрошування грошей чи інших матеріальних цінностей у сторонніх людей з метою отримання прибутку, не рідко супроводжується бродяжництвом.

Профілактика девіантної поведінки включає державну профілактичну діяльність, що впроваджується через систему заходів метою яких є підвищення якості життя, створення умов необхідних для реалізації принципу соціальної справедливості.

М. Ковальчук зазначає наступні принципи профілактичної роботи: гуманність, демократизм, законність, конфіденційність, забезпечення відповідальності посадовців та посадовиць за порушення прав громадян, державна підтримка роботи органів місцевого самоврядування, які виконують профілактичну діяльність та забезпечують взаємодію інституцій причетних до цього процесу.

Розлади поведінки мають складний характер, для попередження даних розладів потрібно поєднувати роботу валеолога, психолога, вчителів, батьків та середовища. Потрібно використовувати принципи психолого-педагогічної роботи: бажання й зацікавлення підлітка, конфіденійність, розуміння що ти сам обираєш своє життя, довіра та повага.

Психологічна робота з дітьми, які мають схильність до девіації, полягає у тому, щоб створити умови для всебічного розвитку підлітків, які полягають у допомозі з соціалізацією, навчання долати проблеми, отримання навичок здорового способу життя, подолання конфліктів та соціалізацію.

Список використаних джерел

1. Азарова Л.А. Психология девиантного поведения : учеб.- метод. комплекс / Л.А. Азарова, В.А. Сятковский. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2009. – 164 с.

2. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки: Курс лекцій / О.І. Бондарчук. – К.: МАУП, 2006. – 88 с.

3. Вольнова Л.М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.- метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. – Ч. 1. Теоретична частина. – 2-ге вид., перероб і доповн. – К., 2016. – 188 с.

4. Ковальчук М.А. Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация: [пособие] / М.А. Ковальчук, И.Ю. Тарханова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 286 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ У ЗВО УКРАЇНИ: ІСТОРІОГРАФІЯ ПИТАННЯ

Гіркіна Дарина Дмитрівна
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури, архітектурний факультет, студентка
Бабенко Валентина Андріївна
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури, заступник декана економічного факультету, кандидат історичних наук, доцент

В роботі досліджено історіографію питання щодо особливостей впровадження принципів академічної доброчесності в Україні та необхідність застосування спеціальних заходів у навчально-виховному процесі ЗВО, спрямованих на опанування здобувачами освіти навичок щодо дотримання принципів академічної доброчесності.

Ключові слова: *академічна доброчесність, вища освіта, ЗВО України.*

Hirkina D. D., Babenko V.A. Implementation of the principles of academic integrity in institutions of higher education of Ukraine: historiography of the issue *The paper examines the historiography of the issue of the peculiarities of the implementation of the principles of academic integrity in Ukraine and the need for special measures in the educational process of institutions of higher education, aimed at mastering the skills of students to comply with the principles of academic integrity.*

Keywords*: academic integrity, higher education, IoHE of Ukraine.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Доброчесне ставлення до навчання вперше було декларовано ще в 60-ті роки XX століття в американських університетах. Після законодавчого закріплення поняття «академічна доброчесність» в Законі України «Про освіту» та прийняття у більшості ЗВО Кодексів доброчесності, означена проблема розглядається багатьма вітчизняними вченими, такими як: Ю. Ю. Лола, М. О. Горбашевська, М. М. Нетреба, І. Б. Тимофєєва та інші [1, 2, 4, 7]. Незважаючи на достатньо велику кількість публікацій проблема є актуальною та потребує подальших досліджень.

Мета роботи: дослідити особливості впровадження принципів академічної доброчесності у закладах вищої освіти України.

Результати досліджень та їх обговорення. Закон України «Про освіту» визначає академічну доброчесність як: «…сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу **<…>** з метою забезпечення довіри до результатів навчання та наукових (творчих) досягнень» [9]. Порушеннями академічної доброчесності, згідно з п. 4 ст. 42 Закону України «Про освіту», вважається: академічний плагіат та самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, а також необ'єктивне оцінювання.

Історичні основи виникнення та становлення академічної культури у світі, стратегії впровадження академічних норм в університетах США та методики впровадження заходів, спрямованих на нівелювання академічної нечесності докладно розглянуто в роботах Ю. В. Гаруст, Б. О. Павленко та О. М. Слободянюк [2, 8]. За дослідженням Ю. Ю. Лоли «Особливості впровадження інституту академічної доброчесності у вищих навчальних закладах України», впровадження академічної доброчесності в різних регіонах проходить неодночасно, що пов'язано з особливостями історичного розвитку суспільства та національної системи освіти різних країн. На думку дослідниці, формування єдиного європейського академічного простору є важливим фактором для прискорення процесу впровадження академічної доброчесності та забезпечення якості освіти [7]. За дослідженнями М. О. Горбашевської, М. М. Нетреби та І. Б. Тимофєєвої впровадження принципів академічної доброчесності є також важливою умовою освітянської культури [3].

Науковий доробок Т. М. Костирко та М. С. Жигалкіна присвячено формуванню етичних норм академічної спільноти, вихованню інформаційної грамотності та підвищенню мотивації до навчання [6]. Л. М. Грицаєнко у своїй науковій праці «Принципи академічної доброчесності в системі внутрішнього забезпечення якості освіти» вказує на необхідність дотримання принципів академічної доброчесності всіма учасниками освітнього процесу [4], а Д. О. Козін підкреслює, що дотримання принципів академічної доброчесні є запорукою справедливості та поваги в повсякденному житті [5]. На слушну думку В. І. Бугаєць, формування академічної

доброчесності повинно починатися ще в школі, коли в учнів формуються навички навчання, ціннісне ставлення до нього та його результатів [1].

Усі науковці в своїх дослідженнях вказують на відповідальність суб'єктів освітнього процесу щодо дотримання принципів академічної доброчесності в ЗВО України, закріплених Законом України «Про освіту», що узагальнено автором в таблиці. Аналіз діяльності суб'єктів освітнього процесу під час впровадження принципів академічної доброчесності у ЗВО обґрунтовує необхідність застосування у навчально-виховному процесі спеціальних заходів, спрямованих на опанування здобувачами освіти відповідних навичок.

Висновки. Під час дослідження встановлено необхідність включення в навчально-виховний процес ЗВО спеціальних заходів (вебінарів, тренінгів, лекцій на означену тематику), спрямованих на опанування здобувачами освіти навичок щодо дотримання принципів академічної доброчесності.

Таблиця

Порівняння обов'язків та відповідальності суб'єктів освітнього процесу під час впровадження принципів академічної доброчесності у ЗВО*

Суб'єкти освітнього процесу	Науково-педагогічні працівники	Здобувачі вищої освіти
Дотримання принципів академічної доброчесності передбачає:	Посилання на джерела інформації у разі їх використання, а також дотримання норм законодавства про авторське право та надання достовірної інформації про результати власної діяльності.	
	Контроль за дотриманням академічної доброчесності здобувачами освіти.	Самостійне виконання навчальних завдань поточного та підсумкового контролю
Відповідальність за порушення академічної доброчесності:	Відмова у присудженні наукового ступеня чи присвоєнні вченого звання, його позбавлення або позбавлення права брати участь у роботі визначених законом органів чи займати посади.	Повторне проходження оцінювання, повторне проходження навчального курсу або відрахування із закладу освіти.

** – таблицю створено автором на основі Закону України «Про освіту» [9].*

Список використаних джерел

1. Бугаєць В. І. (2020). Запровадження принципів академічної доброчесності в закладі загальної середньої освіти як передумова дотримання їх студентами під час навчання у вищій школі. *Дидаскал.* (20). С. 245-247.
2. Гаруст Ю. В., & Павленко Б. О. (2018). Проблеми запровадження принципів академічної доброчесності в вітчизняних закладах вищої освіти. *Правові горизонти.* 10 (23). С. 13-20.
3. Горбашевська М. О., Нетреба М. М., & Тимофєєва І. Б. (2019). Академічна доброчесність – освітянська культура здобувачів вищої освіти. *Академічна доброчесність: виклики сучасності. зб. наук. есе учасників дистанційного етапу наук. стажування для освітян, м. Варшава, 14–25 жовт. 2019 р. / Польсько-українська фундація «Інститут Міжнародної Академічної та Наукової Співпраці», Духовна Академія Університету Кардинала Стефана Вишинського, Фундація ADD. Варшава.* С. 37–40.
4. Грицаєнко Л. М. (2020). Принципи академічної доброчесності в системі внутрішнього забезпечення якості освіти *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. (77). С. 63-67.
5. Козін Д. О. (2018). Академічна доброчесність – виклик сучасній освіті. *ВНТУ*. Електронне джерело. Режим доступу: http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/20461/4170.pdf?sequence=3 (станом на 20.03.2021)
6. Костирко Т. М., & Жигалкіна М. С. (2019). Формування культури академічної

доброчесності бібліотекою закладу вищої освіти. *Бібліотечний Меркурій*, (2 (22)), С. 190-198.

7. Лола Ю. Ю. (2017). Особливості впровадження інституту академічної доброчесності у вищих навчальних закладах України. С*учасна освіта та інтеграційні процеси* С. 114-115.

8. Слободянюк О. М. (2018). Роль науково-педагогічного колективу у формуванні культури академічної доброчесності студентів. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. (6). С. 134-139.

9. Про освіту: Закон України від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII, (2017). *Офіційний вісник України*. (78). С.7-84.

ОРИЕНТАЦИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Гораш Мариана Андреевна
аспирант, государственный педагогический университет имени «Иона Крянгэ», г. Кишинэу, Республика Молдова

Annotation: In the context of rapid changes in society, with the reforms that result in education, education for health in schools is becoming an essential component of education, as well as because education is a complex and unitary system that presents several dimensions, corresponding to the main aspects of the human personality. The dimensions with regard to health education, intellectual, aesthetic, civic, physical, ecological, technological education, etc., are in interdependence and complementarity relationships, and sometimes - even in competition, which gives education a systemic, open character and dynamic. The school represents the most favorable environment on all dimensions of education, for the development of the skills of the students and young people, as well as of the beginner teachers who are at the beginning of the pedagogical career. However, students and young people constitute an inexhaustible resource, both as a numerical and a value weight, therefore, this category represents the segment of the population that needs increased attention not only from the state institutions, but also from the whole society.

Keywords: *education for health, students and young people, training, professors, beginner teachers.*

В контексте быстрых изменений которые происходят в обществе, на ряду с реформами в процессе в образовании, воспитание для здорового образа в школе становится важным компонентом образования, а также потому, что образование представляет собой сложную и единую систему, которая имеет несколько областей, соответствующие основным аспектам человеческой личности. Эти области в отношении с воспитанием для здорового образа, интеллектуального, эстетического, гражданского, физического, экологического, технологического образования и т.д. находятся во взаимозависимости и взаимодополняемости, а иногда даже в конкуренции, что придает образованию системный, открытый и динамический характер. Школа представляет собой наиболее благоприятную среду во всех аспектах образования для развития навыков учащихся и молодежи, а также начинающих учителей, которые находятся в начале педагогической карьеры. Тем не менее, ученики и молодежь представляют собой неисчерпаемый ресурс, как в числовом, так и в стоимостном выражении, поэтому эта категория представляет часть населения, которая нуждается в повышенном внимании не только со стороны государственных учреждений, но и всего общества.

Актуальность проблемы. Здоровье учащихся и молодежи рассматривается как актуальная и приоритетная проблема общественного здравоохранения, как путем расширения доступа к правдивой информации об их собственном здоровье, так и к качественными медицинскими услугами. Проблема здоровья, а также здорового развития учащихся и молодежи находится в центре внимания политики,

проводимой государством, и одно из главных действий заключается в том, чтобы расширить воспитание для здорового образа в школе и развивать медицинские услуги, дружественные для учащихся и молодежи. Наиболее динамичная категория населения представлена учащимися в подростковом возрасте и молодежь, которые активно участвуют во всех сферах школьной и общественной жизни, становятся частью процессов, происходящих в обществе, и, таким образом, становятся ответственными гражданами, способствующими процветанию страны.

Для того, чтобы развивать успешное образование среди учащихся и молодежи в области воспитания для здорового образа, поставлены следующие ***цели***:

- интегрирование областей в отношении с воспитанием для здорового образа в образовании по вертикали, начиная с самого младшего возраста детей и продолжая со школьного возраста, в студенческий период обучения;
- обучение учителей, особенно начинающих, владению широким спектром знаний, которые будут передаваться ученикам и молодежи с целью предотвращения рискованного поведения для здоровья;
- использование методов и приемов обучения, ценимых для развития у учеников и студентов компетенций относительно здорового поведения и правильности поведения человека для интеграции в реальную жизнь.

Итак, в Республике Молдова ***на уровне дошкольного образования*** обеспечение начала здорового образа жизни, формирование элементарных представлений о здоровье, стимулирование стремления быть здоровым, осуществляются через учебную программу – *Куррикулум Раннего Образования* с обязательным модулем «Здоровье и двигательные навыки». Преподаватели из учреждений раннего образования имеют возможность использовать ряд источников из нормативных документов, которые, направляют их на проведение различных мероприятий с детьми по аспектам воспитания для здорового образа:

- Научные основы раннего образования в Республике Молдова (2019);
- *Стандарты обучения и развития детей от рождения до 7 лет* (2019), включают раздел ,,Физическое развитие и укрепление здоровья";
- *Минимальные стандарты для дотирования учреждений раннего образования (2017), включают необходимые требования для соответствования учреждений раннего образования;*
- *Гид для воспитателей раннего образования*.

На уровне гимназического и лицейского образования обеспечение начала здорового образа жизни достигается через дисциплины с обязательным статусом, путем:

- пересмотренный *Куррикулум* по новой дисциплине *Развитие личности*, модуль «Здоровый образ жизни»;
- дисциплина *Физическое воспитание*, модуль «Здоровый образ жизни»;
- дисциплина *Биология*.

На протяжении всего цикла общего образования здоровому образу жизни также способствует и дисциплина по выбору *Воспитание для здоровья*, которая распространена в ряд учебных заведений и учащихся, количество которых увеличивается из года в год. Дисциплина сопровождается пересмотренным *Куррикулум*ом (2019 г.) и *Дидактическим пособием для учителей* (2019 г.), документами, которые по своему содержанию предлагают начинающим учителям возможность самообучаться, а опытным учителям - профессионально развиваться в преподавание материала и формирование компетенций у учеников в аспектах, связанным с физическим, эмоциональным здоровьем, здоровым питанием, противодействием порокам и насильственным поведением, дают им возможность глубокого знания в методы защиты от негативных факторов для здоровья и выполнения конкретных действий в случае разных условий.

Воспитание для здорового образа в образовании включает в себя деликатные темы для обсуждения, поскольку оно дает

представление о том, как молодые люди чувствуют, общаются и взаимодействуют с другими. Дисциплина становится особенно чувствительной, когда речь идет о темах, связанных с отношениями с другими людьми, с коллегами. Эта отличительная особенность подразумевает, что учителя учатся проводить уроки по воспитанию для здорового образа на специальных курсах. Вообще говоря, учителя должны учиться как работать с учениками, а не работать для учеников.

Методология исследования. Процесс пилотирования дисциплины *Воспитание для здорового образа* на основе нового куррикулума проходил в течение года обучения в 22 общеобразовательных учреждениях - на республиканском уровне. Для определения степени функциональности содержания учебного материала в школах и для определения потребностей учителей в подготовке в преподавании учебного материала были использованы:

- *аналитический метод*, который состоял в изучении библиографических источников с выделением теоретических и методологических ориентиров, которые обуславливают интерес учеников в области воспитания для здорового образа;

- *метод опроса*, используемый для выявления преимуществ и недостатков обучения содержанию учебного материала, согласно модулям из куррикулума. Анкеты включали различные вопросы и применялись среди учителей, учеников и родителей.

- *метод педагогического наблюдения* путем посещения теоретических и практических занятий, чтобы проследить проявление интереса и отношения учащихся к урокам, а также предоставить необходимую консультацию учителям, в частности молодым специалистам. Далее мы представим результаты анкетирования, по некоторым вопросам.

На вопрос, адресованный учащимся VII-IX классов (82 ученика): «Какие из следующих модулей в структуре куррикулума по дисциплине *Воспитания для здорового образа* были для вас наиболее полезными и интересными?» Согласно приведенной ниже таблице, из ответов, полученных от учеников, мы делаем вывод о необходимости знаний и углубления знаний у учеников в главе *Воспроизводство и здоровая семья*.

Модуль в куррикулуме	**% респондентов** (кол-во учеников)
a) Воспроизводство и здоровая семья	18,29% (15)
b) Здоровое питание	15,85% (13)
c) Личная гигиена	14,63% (12)
d) Несчастные случаи, насилие, злоупотребления	13,41% (11)
e) Вредное влияние на человеческого тела	12,19% (10)
f) Активность и отдых	9,75% (8)
g) Психическое здоровье	9,75% (8)
h) Здоровье и окружающая среда	4,87% (4)
i) Понятия биоэтики	1,22% (1)

Имея цель, определение потребностей в обучении учителей с целью повышения качества преподавания дисциплины *Воспитания для здорового образа* было адресовано учителям (22 учителя) вопрос «В каких модулях и в какой степени у вас возникают трудности в преподавании дисциплины?» В следующей таблице приведены полученные результаты:

Модуль в куррикулуме	**% респондентов** (кол-во учителей)
a) Психическое здоровье	90,9% (20)
b) Понятия биоэтики	86,36% (19)
c) Воспроизводство и здоровая семья	81,81% (18)
d) Здоровое питание	59,09% (13)
e) Вредное влияние на человеческого тела	50,% (11)

f) Активность и отдых	36,36% (8)
g) Несчастные случаи, насилие, злоупотребления	36,36% (8)
h) Здоровье и окружающая среда	27,27% (6)
i) Личная гигиена	18,18% (4)

Анализ ответов позволил нам обнаружить, что наиболее трудными для учителей модулями в области *Воспитания для здорового образа* являются: психическое здоровье, понятия биоэтики, воспроизводство и здоровая семья. Мы можем сделать вывод, что организация учебных курсов для учителей важна, так же как и углубление знаний по соответствующим темам. Параллельно с современными вызовами в общеобразовательной системе усиливается потребность в профессиональном развитии среди начинающих учителей для более быстрой адаптации в школьной среде и создания здоровых условий в этой среде.

По мнению автора Е. Цэрнэ [6, с.17], *адаптация рассматривается как одно из основных свойств организма, которое способствует адекватной модификации функций, соответствующих изменениям, происходящим в социальной среде.* Таким образом, мы делаем вывод, что исходя из свойств, которыми обладает организм, абсолютно необходима быстрая реакция организма на изменения, которые он испытывает в связи с окружающей средой. В этом контексте, чтобы справиться с быстрыми изменениями и проблемами, которые происходят в профессиональной среде, необходимо подходить к концепции непрерывного обучения как к точке зрения в оптимизации процесса адаптации начинающих учителей с точки зрения современного и широкого принятия, с ролью распоряжение каждого специалиста необходимыми ресурсами, чтобы иметь возможность раскрыть и обогатить собственный творческий потенциал для непрерывного профессионального развития и воспринимать преподавательскую деятельность как привлекательный выбор.

По сути идей изложенных авторами А.А. Реан, А.Р. Кудашев и А.А. Баранов [5, p.174], субьект адаптации, активно влияет окружающую социо-технологическую среду и, не менее активно изменяется лично, чтобы лучше соответствовать требованиям организационной среды. Авторы также отмечают, что адаптация тесно связанная с активным приспособлением и достижением баланса в социальной и производственной среде, играет очень важную роль на протяжении всей карьеры сотрудника. Или, основной способ повысить успешность процесса адаптации, ограничивается предварительным профессиональным обучением. Из вышесказанного следует что, профессиональная подготовка сотрудников строго необходима на протяжении всей жизни, на различных этапах профессиональной карьеры, с акцентом на этап профессионального дебюта для успешной интеграции в деятельность и для регистрации профессионального роста.

Таким образом, образовательная политика с точки зрения профессиональной подготовки должна быть направлена как *на развитие профессиональных компетенций*, так и *на обучение навыкам принятия решений, чтобы инициировать личный путь адаптации и непрерывного профессионального развития*. В этом смысле начинающие учителя должны осознавать, что динамика профессиональной адаптации включает непрерывное обучение, культуру и профессиональную мобильность, общение и т. д. В то же время опытные преподаватели должны проявлять личную инициативу в тех областях, в которых они нуждаются в профессиональном развитии, для участия в образовательном конкурсе на набор компетенций, необходимых для передачи ученикам. По нашему мнению, программы, предлагаемые *Центрами непрерывного образования*, должны соответствовать потребностям учителей и быть полезными, способствуя профессиональному росту в развитии карьеры, они должны быть текущими, эффективными, применимыми, практичными и непосредственно доступными, ориентированны в соответствии с национальной системой образования, а также с учетом требований современной школы.

По мнению автора Вл. Гуцу [3, с.472], эволюция деятельности по подготовке учителей представляет собой сложную методологическую систему, построенную из: *начального обучения, непрерывного обучения, постоянно сопровождаемого процессом самообучения*. Применение соответствующей *интегральной методической системы* определяет качество деятельности учителя. Переходя к сути утверждений автора, мы заключаем, что методологическая система также относится к категории начинающих учителей, которые только в ключе соблюдения этого алгоритма будут определять краткосрочную адаптацию, в соответствии с требованиям новых образовательных школьных программ, таким образом предлагая качественные результаты. По нашему мнению, необходимость реализации *Программ Непрерывного Профессионального Развития* обусловлена быстрой подготовкой начинающих учителей к поиску эффективных решений проблем профессиональной адаптации, с которыми они сталкиваются, и отсутствием практических предложений, игнорируя трудности, с которыми они сталкиваются в начале карьеры. Также такие программы предусматривают постоянный рост опытных преподавателей, предлагая качество образовательной системе, продолжая профессионализацию педагогической карьеры. На наш взгляд, очень важно как наличие связи между звеньями процесса подготовки учителей, так и постоянная непрерывность медленного перехода от начального звена к звену непрерывного обучения. Важная роль для участия в этом упражнении принадлежит структурам, созданным в этой области - *Центрам Непрерывного Обучения*.

В контексте идеи, автор Т. Калло [4, стр. 120] считает, что важную роль играют инструменты профессиональной подготовки учителей: гиды, тетради, пособия и т.д. Соответственно, автор считает, что те, которые решили работать с ними, должны знать, что идеи, представленные в структуре и содержании инструментов, могут быть не только приняты в качестве «бренда», но и важно задокументировать их, исходя из потребностей учителя новичок, который становится все глубже.

Общие выводы:

- современные тенденции и направления в процессе развития системы образования на всех уровнях общего образования, требуют функционального подхода воспитания для здорового образа среди учащихся;
- среди педагогических приоритетов остается необходимость подготовить учителей к новому подходу воспитания для здорового образа, ориентированному на развитие компетенций у учеников и молодежи по следующим аспектам: знания, понимания и навыки (или ценности);
- на уровне образовательной политики в области непрерывной подготовки учителей необходима преемственность посредством реализации *Программ Непрерывного Профессионального Образования* с разработкой модулей по воспитания для здорового образа;
- реализация Программы Адаптации и Непрерывного Профессионального Развития для начинающих, послужит инструментом для регулирования и саморегулирования процесса профессиональной адаптации, развития педагогической карьеры и создания условий, необходимых для предотвращения и преодоления трудностей в адаптации.

Список использованных источников

1. Дима Е., Кобец D., Маня Л. Dicționar Explicativ Ilustrat al Limbii Române. Кишинев: Arc. 2007. 2280 с.
2. Дидактическое пособие для учителей по дисциплине по выбору *Воспитание для здоровья*, V-XII классы. Бодруг-Лунгу В., Гораш М., Буруян Е., Мороз С. Кишинев: 2019.
3. Гуцу Вл. Педагогика. Кишинев: CEP USM, 2013. 507 с.
4. Калло Т. Полезные инструменты для профессионализации учителя. Кишинев: CEP USM. 2011. 377 с.
5. Куррикулум по дисциплине по выбору *Воспитание для здоровья*, V-XII классы (апробирован приказом МОКИ nr.1110 от

06.09.2019). Бодруг-Лунгу В., Гораш М., Буруян Е., Мороз С. Кишинев: 2019.

6. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А., Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006.- 479 с.

7. Цэрнэ Е., Адаптация студента в университетской среде.Кишинев: UPS „Ion Creangă", 2013. 193 с.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТАНОВЛЕННІ СИЛЬНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Дехтярьова Олена Олександрівна
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради», кандидат біологічних дисциплін, доцент кафедри природничих дисциплін
Безлаковська Світлана Віталіївна
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради», здобувач вищої освіти
Вакула Вероніка Юріївна
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради», здобувач вищої освіти

Поняття «особистість» визначає суспільну сутність людини, пов'язану із засвоєнням різноманітного виробничого і духовного досвіду суспільства. Розвиток цього поняття відбувається за процесу становлення та формування особистості під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників, серед яких провідну роль відіграють цілеспрямоване виховання та навчання, однією з головних ланок яких є фізична активність.

Роль фізичної культури в усебічному розвиткові особистості в нашій країні було завжди предметом інтенсивного дослідження. Ніколаєв Я., Бальсевич В. досліджували цю проблему в медико-біологічному та педагогічному аспектах. Такі науковці як В. Войнов, А. Джалалов, та А. Семушкин розглядали виховання нової людини, як гармонійне поєднання духовного багатства, моральної чистоти та фізичної досконалості [2, с. 59].

На формування особистості впливає стан фізичного, духовного, психічного та соціального здоров'я. У сучасних умовах люди перестають приділяти достатньої уваги активному способу життя. Цей факт було підтверджено багатьма дослідженнями.

У Харківській гуманітарно-педагогічній академії, 2021 року, нами було проведено опитування «Чи займаетеся ви фізичною активністю на регулярній основі?» серед студентів 1 курсу, в якому взяли участь 93 здобувача освіти.

В результаті було доведено, що більшість не дотримується активного способу життя, адже, зі 100% здобувачів вищої освіти, лише 10% займаються регулярно. Тому виникає потреба з'ясувати у чому ж взаємозв'язок фізичної активності та повноцінного становлення особистості та окреслити головні причини відсутності фізичних навантажень у житті більшості людей.

Відповідно метою, яку можна досягти завдяки теоретичному аналізу, систематизації й узагальненню даних наукової літератури, є визначення умов, за яких фізична активність сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості.

Фізична активність – це інтегрована діяльність, яка забезпечує вдосконалення рухових якостей, моторних здібностей у єдності із духовними і моральними якостями, вимагаючи від людини ряду певних дій, як у фізичному плані, так і на духовному. А як ми знаємо, ці два фактори є одними з найголовніших при формуванні сильного характеру та всебічно розвиненої особистості.

Фізичні вправи допомагають привести у оптимальний стан нервову систему, активізувати дихання і кровообіг, «розігріти» м'язи і «прокрутити» суглоби. В

результаті людина краще орієнтується в просторі, її рухи чіткішими, внутрішні органи і системи знаходять здатність витримувати режим фізичних і нервово-емоційних навантажень. Легка пробіжка або прискорена ходьба тонізують організм в цілому. Обертання й махи руками, повороти та нахили, присідання, махи і випади ногами, енергійні підскоки або ритмічні підйоми на носках детально пророблюють опорно-руховий апарат. Імітація наступних рухів як би програмує роботу нервово-м'язового комплексу [4, с.1].

Поняття «фізична активність» не слід плутати з «фізичними вправами». Фізичні вправи є однією з підкатегорій фізичної активності, охоплюють планову, структуровану і повторювану фізичну активність, спрямовану на поліпшення або підтримання одного або декількох компонентів фізичної форми. Крім фізичних вправ фізична активність включає також й інші види активних рухів тіла, що здійснюються під час ігор, роботи, активного пересування, домашньої роботи, а також відпочинку й розваг [3, с.1].

Однією з важливих умов успішної організації рухової активності людини є знання закономірностей процесів адаптації до фізичних навантажень [1, с.36]. Тобто якщо людина розуміє яким чином працює її організм та яка норма фізичної активності є допустимою, то вона зможе самостійно та безкоштовно вдосконалювати свій внутрішній та зовнішній стан здоров'я.

Саме через те, що у суспільстві існують стереотипи стосовно того, що аби досягнути високого результату – потрібно багато коштів та часу, але це не так. Адже, на сьогоднішній день, кожна людина має доступ до Інтернету та може дізнатися про будь-що, зокрема, які існують фізичні навантаження, як часто їх потрібно виконувати тощо. Головне, це вміти розрізняти правильну інформацію від неправдивої. Тобто для того аби бути всебічно розвиненою, здоровою особистістю, потрібні лише бажання та наполегливість.

Слід пам'ятати, що фізична активність не зможе дати гарного результату без синтезу з правильним харчуванням та режимом дня, що є не менш важливими показниками при вдосконаленні духовного та фізичного стану людини.

Протилежністю фізичній активності є малорухливий спосіб життя, що характеризується недостатньою кількістю рухової діяльності або незначною її інтенсивністю. Цей контраст сприяє появленню регресу фізичної працездатності, надмірній вазі та ожирінню, розладам рухового апарату, проявам болю у плечовому та спинному поясі, появі характерних для сидячого способу, що негативно впливає на розвиток особистості.

Отже, якщо людина прагне досягти певної гармонії з собою, бути впевненою, сильною особистістю, що сприяє досягненню успіхів у професіональній, сімейній та культурній сфері, то слід враховувати, що фізична активність, ґрунтуючись на індивідуальному підході, є одним із головних факторів досягнення цієї мети.

Список використаних джерел

1. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості. Вісник «Молодь і ринок» №7 (90), 2012. С. 35-39.

2. Головченко О., Востоцька І. Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал, № 3 (77), м. Суми, 2018. С. 57–67.

3. Фізична активність – шлях до здоров'я: вебсайт. URL: https://www.bsmu.edu.ua/blog/4844-fizichna-aktivnist-shlyah-do-zdorov-ya/ (дата звернення: 13.03.2021).

4. Вплив рухової активності на організм людини: вебсайт. URL: https://tarutino-rda.odessa.gov.ua/novini/vpliv-ruhovo-aktivnost-na-organzm-lyudini (дата звернення: 13.03.2021).

ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дубініна Катерина Віталіївна
НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки

На сьогоднішній день, проблема збереження фізичного і психічного здоров'я молоді є однією з найбільш важливих і актуальних. Вже другий рік ми всі опинилися у ситуації, коли наш звичний уклад життя був порушений Всесвітньою епідемією вірусу Covid-19 і, як наслідок, загальним карантином, який змусив людей до самоізоляції, переходу на дистанційну форму роботи, навчання тощо. Саме зараз, більшість студентів вимушені, за таких життєвих обставин, навчатися дистанційно, а й тому вони перебувають в умовах постійної психологічної напруги, надмірної кількості навчальних завдань, які необхідно здійснити та обмеження часу на їх виконання. Залишаючись вдома, студенти обмежені у проявах своєї активності. Не здатні зламати ситуацію ззовні, деякі з них вдаються до самосаботажу, який може проявлятися у прокрастинації – неможливості примусити себе щось робити.

Теоретичний аналіз значної кількості наукових праць з проблеми, засвідчив, що прокрастинація (від англ., *procrastination)* це свідоме відкладання, відтермінування суб'єктом намічених дій, завдань, незважаючи на негативні наслідки такої поведінки; це своєрідна емоційна реакція особистості на планові або необхідні справи, схильність людини до відкладання своїх справ «на потім», «на завтра», «на майбутнє». Існує щоденна (побутова), у прийнятті рішень, невротична, компульсивна, академічна прокрастинація. Серед фундаментальних типів прокрастинації, дослідники виділяють розслаблену (тимчасову) і напружену (хронічну) [2; 3].

На думку П. Людвіга, прокрастинація це не просто лінощі. Лінива людна не хоче нічого робити і не відчуває ніякого хвилювання стосовно цього. Прокрастинатор хотів би щось зробити, але в нього не виходить розпочати це. Прокрастинацію не можна плутати з відпочинком, який збагачує людину новою енергією. Прокрастинуючи, ми, навпаки, її втрачаємо, а відтак: чим менше у нас залишається енергії, тим більше зростають шанси відкласти виконання завдання на невизначений термін і знову нічого не робити [5, с.18]. Прокрастинація стає: «поживним середовищем для стресу, докорів і неефективності» [5, с.20].

Здійснений нами, у попередніх дослідженнях, теоретичний аналіз причин прокрастинації засвідчив, що поряд з *психологічними* (відсутність мотивації загалом і до навчання зокрема; порушення вольової сфери; стрес; різні види страху (перед майбутнім, успіху, невдачі); перфекціонізм; невміння організовувати себе і свій час, вибудовувати ієрархію цілей і цінностей, планувати свою діяльність, розставляти пріоритети; зайва самовпевненість; лінощі; безпорадність; нехтування власними інтересами; підвищений рівень особистісної тривожності; низька самооцінка; слабкість характеру; недостатня готовність до виконання справи; неправильні переконання або прагнення до збільшення рівня напруги), *соціально-психологічними* (недостатність безпосередньої комунікації з оточенням та надлишок віртуальної; зовнішні відволікаючі фактори; опір зовнішньому контролю або особистий спротив, непокора зовнішньому оточенню; нелюбима робота, нудна і неприємна справа, якою потрібно займатися; авторитарність батьків; соціальні та сімейні проблеми), *педагогічними* (недостатність керівництва та консультацій з боку викладачів) вагоме місце займають й *психо-фізіологічні причини* (стан здоров'я; хвороби; втома; темперамент; нейротизм; імпульсивність; низький життєвий тонус) [2; 3].

Схильність відкладати свої справи на потім, врешті-решт призводить до виконання їх в останній момент (день, ніч) при жорсткому дефіциті часу. Це позначається не тільки на якості, успішності навчання, а й на

психофізіологічному здоров'ї студента, на його особистості загалом. Наслідком прокрастинації є стрес, викликаний нереалізованістю повною мірою життєво значущих для особистості цілей, підвищення невротизації, зростання рівня тривоги, почуття провини, невпевненості у власних силах, зменшення працездатності, погіршення самопочуття. Страх стосовно наслідків зволікання виконання справ не мобілізує, а паралізує поведінку. Усвідомлення наявності часових рамок навпаки загострюють ситуацію.

Обмеженість у часі часто викликає фізичне та розумове перевантаження, прокрастинатор часто забуває про свої базові потреби. Як правило, на початкових етапах формування прокрастинації людина найбільш агресивно реагує на планування, уникає його і перекладає провину за власне недіяння на інших. Згодом ситуація може розвиватися у двох напрямах: робота не виконується взагалі та поступово призводить до депресії і погіршення самопочуття, або ж людина здійснює напружені ривки перед дедлайном, що згодом призводить до нервового виснаження та поглиблення прокрастинації [4, с.215].

Ю. Рудоманенко вважає, що прокрастинація призводить до усвідомленого ірраціонального страждання від відкладання важливих рішень та справ «на потім»; а також, що прокрастинатори можуть виявляти таку стійку особистісну особливість як ірраціональність [6, с.218]. Авторкою встановлено, що переважна більшість досліджуваних наполягає на почутті емоційного дискомфорту та наявності болісних психологічних станів від відкладання важливої діяльності та рішень. Також більшість опитаних вважає, що це погана звичка, яка призводить до негативних наслідків [6, с. 224].

За даними І. Гривнак прокрастинатори більшою мірою ризикують власним добробутом, прокрастинація може мати серйозні наслідки для їхнього здоров'я. Студенти-прокрастинатори переважно погано харчуються, менше сплять і вживають більше алкогольних напоїв, ніж студенти, які з усім справляються вчасно; наприкінці навчального семестру частіше звертаються до лікарів зі скаргами на застуду, грип і шлункові захворювання; у прокрастинаторів спостерігають вищий рівень стресу, вони частіше страждають від гострих проблем зі здоров'ям і менше ведуть здоровий спосіб життя [1].

Отже, підсумовуючи можна стверджувати, що прокрастинація може значно вплинути на здоров'я студентської молоді, а це свідчить про незаперечну актуальність і важливість її вивчення й запобігання.

Список використаних джерел

1. Гривнак І. Психологічні особливості студентів схильних до прокрастинації. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції* (23 жовтня 2020 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. С.47-50.
2. Дубініна К. В. Причини прокрастинації особистості: теоретичний аспект. *Розвиток науки і техніки: проблеми та перспективи: збірник тез Всеукраїнської науковопрактичної інтернет- конференції з нагоди відзначення Дня науки- 2020 в Україні* (м. Київ, 21 травня 2020 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2020. С. 340- 343.
3. Дубініна К. В. Прокрастинація як проблема психології особистості студента. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2018. № 7 (52). С.172-180.
4. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений.* 2017. № 5 (45). С. 211–218.
5. Людвиг П. Победи прокрастинацию! Как перестать окладывать дела на завтра; пер. с чеш. Москва: Альпина Паблишер, 2014. 263 с.
6. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки. № 2(13) 2019.

С. 213 – 231. DOI:https://doi.org/10.32453/5.v13i2.176

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Зеніна Ірина Володимирівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання
Гаврилова Надія Михайлівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», ст. викладач кафедри фізичного виховання

Проблема здорового способу життя з початку XXI століття стала дуже популярною не тільки в нашій країні, а й за кордоном. Світогляд людей, пов'язаний зі здоровим способом життя, став слабшати, вірні життєві орієнтири втрачатися. Знову поширюються нездорові форми поведінки, шкідливі звички. Здоров'я людей, особливо молоді, погіршується [5, с.491].

На думку А. В. Жарової, безсумнівно зростає роль вищої школи як соціального інституту, який може і повинен формувати не тільки компетентного фахівця, а й повноцінну особистість з такими якостями і властивостями, як фізичне і моральне здоров'я, соціальна активність, відповідальність і високі естетичні ідеали [3, с. 5-15]. Саме в вузах завершується основний процес формування всебічно розвиненої особистості [2], здатної до самоврядування і зміцненню власного здоров'я, до вибору свого шляху формування ЗСЖ.

В останнє десятиліття стали різко скорочуватися кількісно і якісно гуманітарні предмети в вузах. Світоглядні основи навчання підлітків і молодих людей ослабли. Проблема здоров'я людини пішла з низки першочергових. Як один з наслідків, здоров'я населення знову стало погіршуватися, в тому числі, серед молодих людей. Л. І. Акатов досліджує і виділяє ряд причин, що викликають аномальну поведінку людей, дисфункцію сім'ї, ураження свідомості дітей, особистості: економічні, асоціальні (алкоголізм, наркоманія, проституція), психолого-етичні (жорстокість, агресивність, конфліктність, подружня невірність, соціальна короткозорість, егоїзм, відчуженість членів сім'ї один від одного), медичні (різні захворювання) і ін. Сім'я для багатьох стає тягарем, а діти - тягарем удвічі. В результаті всього цього страждають не тільки дорослі, але, перш за все, діти. У них руйнуються найголовніші духовні якості - віра в людину, віра в себе, в гуманні відносини між людьми [1].

Тому, особливо в останнє десятиліття, проблема здоров'я молоді знову стала дуже актуальною. Але вона прийняла тепер іншу форму - проблеми здорового способу життя (ЗСЖ). Безумовно, проблема зміцнення здоров'я людини шляхом правильної організації його способу життя, дуже важлива. Але при цьому не можна забувати, що питання організації ЗСЖ повинні вестися комплексно. Комплексний підхід має на увазі одночасну реалізацію декількох напрямків роботи з молоддю: 1) фізична підготовка кожної людини шляхом зміцнення індивідуальної роботи з фізичного виховання; 2) спортивно-масова діяльність з молоддю, за допомогою чого вона втягується в цікаві і потрібні для неї заходи; 3) психологічна підготовка людини, його настрій на організацію здорового існування і обов'язково сила волі для цього; 4) світоглядна грамотність молоді.

Психологічна підготовка студентів здійснюється, перш за все, на заняттях з фізичної культури, диференційовано в основних, підготовчих і спеціальних медичних групах. Важливу роль в цьому можуть грати правильно організовані спортивно-масові та організаційно-культурні заходи, надовго залишаються в пам'яті молодих людей. Але особлива психологічна підготовка йде під час спортивних тренувань, де дуже важливою є роль тренера [6]. Значно складніше йде справа з

світоглядної підготовкою молодих людей в умовах девальвації узагальнюючих наукових дисциплін і скорочення гуманітарного циклу загальноосвітніх предметів в старших класах школи і в вузах. Ми вважаємо, що для розуміння питання про формування прикладних аспектів світогляду в процесі освоєння фізичної культури, треба виходити із загальних питань. Тобто, спиратися на загальне розуміння світогляду, застосовуючи ці знання до певної сторони життя людей.

Стосовно до ЗСЖ ми можемо зробити висновок, що педагог фізичної культури повинен вміти формувати певну сторону світогляду людини - розуміння принципів і практику організації його ЗСЖ.

Висновки. Викладач фізичної культури в сучасних умовах зобов'язаний мати теоретичні та практичні знання з організації ЗСЖ учнів, щодо яких йде фізичне виховання. Практичні знання реалізуються в методиках, досвіді і мистецтві викладання фізичної культури з урахуванням індивідуального здоров'я і психологічних особливостей учнів; в тренерській роботі; в організації різноманітних культурно-організаційних і спортивно-масових заходів. Теоретичні знання повинні застосовуватися в процесі цілеспрямованого коригування психічних, психофізичних станів молодих людей на шляху до їх ЗСЖ, а також у цілеспрямованому формуванні у них світогляду здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Акатов Л. И. Формирование духовно-нравственной сферы как основа личностного становления человека : Ученые записки: электронный научный журнал Курского государственного университета. 2015. № 1 (33). URL: https:// cyberleninka.ru/article / v / formirovanie-duhovno-nravstvennoy-sfery-kak-osnova-lichnostnogo-stanovleniya-cheloveka.

2. Всестороннее развитие личности (статья: Ф. Ф. Королёв): Педагогическая энциклопедия / сост. и ред. А. И. Каиров, Ф. Н. Петров. М.: Сов.энциклопедия, 1964. Т. 1. http://pedagogic.ru/pedenc/item/f00/s00/e0000422/index.shtml.

3. Жарова А. В. Формирование здоровья студентов вузов: монография / под ред. Г. Н. Гончаровой, Н. А. Горбач. Красноярск: СибГТУ, 2006. 108 с.

4. Погорелая Т.А. Размышления о человеке. Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: тр.XII науч.-практ. конф. с междунар. участием / СПбГПУ, СПбГУ, СПбТУ. СПб., 2017. Т. 12, ч. 1.

5. Фролов И. Т. Жизнь и познание. Академик Иван Тимофеевич Фролов. Очерки. Воспоминания. Материалы. М., 2001. С. 491.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. вузов. М.: Академия, 2000. 480 с.

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ НАЙВИЩА ЦІННІСТЬ У СУСПІЛЬСТВІ

Карасєвич Сергій Анатолійович
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, кандидат педагогічних наук, викладач
Карасєвич Марина Петрівна
КВНЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний коледж ім. Т. Г. Шевченка», викладач

Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Однак певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища.

Здоров'я людини – стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функція всіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти. Проблемою здоров'я переймаються абсолютно всі.

Метою статті є здоров'я в усіх його аспектах і вплив на нього усіх негативних факторів.

Здоров'я людей відноситься до числа як локальних, так і глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення як для кожної людини, кожної держави, так і для всього людства, де спостерігається найбільше загострення суперечностей, що породжуються поточними і очікуваними в майбутньому ситуаціями, де диспропорційні стани досягли або можуть досягти в перспективі катастрофічних наслідків.

Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я або в появі і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [4, с.116].

Індивідуальне здоров'я – абсолютна і непересічна цінність, яка перебуває на найвищому щаблі ієрархічної шкали цінностей, а також у системі таких філософських категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, зміст і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. Кожен фахівець, кожен член суспільства повинен мати знання про здоров'я як біологічну, духовну, соціальну категорію з метою можливого проведення оцінки та аналізу свого стану здоров'я, з одного боку, та вирішення поточних і перспективних завдань щодо охорони та зміцнення суспільного здоров'я, з іншого.

Для загартованості психічного стану людини треба використовувати фізичну працю, заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі та інші природні фактори. Уміти володіти собою, керувати емоціями, психологічним напруженням. Це значить постійно контролювати свої дії, вчинки, залишатися врівноваженим навіть у найбільш напружених обставинах [2, с.40].

Усі механізми пристосування людини до навколишнього середовища характеризують адаптацію, яка включає:

1. генетичний рівень – генетичний природний вибір, що забезпечує збереження популяції;
2. фенотиповий рівень – індивідуальне пристосування до нових умов існування за рахунок ієрархічної системи адаптивних механізмів: зміни обміну речовин (метаболізму); імунітету; регенерації; адаптивних безумовних та умовно-рефлекторних реакцій.

Здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Воно є результатом впливу природних, антропогенних та соціальних факторів. Гігантські темпи індустріалізації та урбанізації за певних соціальних умов можуть призвести до порушення екологічної рівноваги і викликати деградацію не тільки середовища, а й здоров'я людей.

Ознаки здоров'я:

1) нормальна функція організму на всіх рівнях його організації;

2) здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій;

3) динамічна рівновага організму і його функцій та чинників навколишнього середовища;

4) здатність організму пристосуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюється (адаптація);

5) відсутність хвороби, хворобливого стану або хворобливих змін;

6) повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя [1, с.118].

Під впливом несприятливих факторів рівень фізичного стану здоров'я знижується, а поліпшення умов сприяє його підвищенню. Виходячи із концепції фізичного здоров'я, основним його критерієм слід вважати енергопотенціал біосистеми. Здоров'я людини, пристосування організму до несприятливих умов навколишнього середовища, працездатність значною мірою залежить від харчування.

Важливим фактором фізичного здоров'я є загартування організму – це підвищення стійкості організму до несприятливих умов деяких факторів навколишнього середовища (наприклад: низької і високої температур) шляхом систематичного дозованого впливу цих

факторів на організм. Загартування холодом є практично найважливішим, оскільки переохолодження організму сприяє виникненню респіраторних вірусних захворювань. В організмі, стійкому до низьких температур, тепло утворюється інтенсивніше, що сприяє ліпшому кровообігу і зменшує можливість виникнення інфекційних захворювань та обморожень.

Інші засоби зміцнення здоров'я – ранкова гігієнічна гімнастика, перебування на природі – у лісі, парку, біля моря, у горах та інш. [3, с.42].

Доведено, що приблизно на 50 % здоров'я людини визначає спосіб життя. Негативними його чинниками є шкідливі звички, незбалансоване, неправильне харчування, несприятливі умови праці, моральне і психічне навантаження, малорухомий спосіб життя, погані матеріальні умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень.

Здоров'ю людини загрожують:

1) негативні наслідки науково-технічної революції і урбанізації;

2) антропогенне забруднення природного середовища;

3) погіршення генетичного фонду популяції;

4) недостатнє забезпечення продуктами харчування;

5) нездоровий, ненормальний спосіб життя;

6) неефективність медичних профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги.

Соціальні та економічні умови, які не забезпечують людей нормальним харчуванням, чистою водою і задовільними санітарно-гігієнічними нормами, в кінцевому результаті позначається на стані здоров'я населення. Не менший вплив учиняють на нього виробничі процеси, в яких ігноруються факти забруднення робочих місць на підприємствах та місцевості, де вони розташовані, різноманітними небезпечними відходами. А це, у свою чергу, пов'язане з економічними умовами і політикою держави [1, с.120].

Здоров'я потрібно берегти, а особливо в молоді роки. Потрібно дотримуватися здорового способу життя, виконувати вказівки спеціалістів, вживати лише здорову їжу і не нехтувати правилами особистої гігієни.

Список використаних джерел

1. Валеологія / А. В. Царенко, Г. Ф. Яцук. / Навч. посібник – К., Генеза, 1998. 180 с.
2. Екологічна етика і психологія людини / М. С. Кравченко, М. В. Костицький. - Л., 1992. – 200 с.
3. Загальна та медична психологія / І. С. Вітренко. / Навч. посібник. – К., Здоров'я, 1994. – 154 с.
4. Здоров'я людини та екологія / М. І. Хижняк, А. М. Нагорна. – К., Здоров'я, 1995. – 120 с.

КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Кваша Валентина Анатоліївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Тітова Ірина Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, методист

Анотація. *При систематичному навантаженні дітей у шкільному віці відбувається значна емоційна напруга, що призводить до емоційної нестабільності.*

Стаття присвячена висвітленню особливості використання методів арт-терапії у роботі з профілактики і корекції негативних емоційних станів дітей молодшого шкільного віку та навчання дитини навичок самостійної саморегуляції.

Ключові слова: *арт-терапія, емоційний стан, молодші школярі, психокорекція, комунікативність, творче самовираження.*

Сьогоденний етап розвитку суспільства висуває якісно нові вимоги до людини, вимагає формування успішної, комунікативної, творчої, яскравої індивідуальності, що відображено проекті «Нова українська школа».

Систематичне навантаження дітей у шкільному віці призводить до значної емоційної напругі, з якою дитина власноруч не вміє впоратися, що призводить до емоційної нестабільності. Кількість емоційно-нестабільних дітей збільшується. Емоційна нестабільність характеризуються підвищеними глибокими переживаннями, невмінням впоратися з емоцією, тривожністю, самовпевненості, страхами. Виникнення та консолідація емоційної нестабільності пов'язана з різними чинниками, у тому числі при міжособистих конфліктах та конфліктах у середині колективу, віковими змінами особистості дитини, яка у цьому віці не здатна оцінити свій психоемоційний стан і самостійно вирішити проблемні ситуації, що виникають. У таких ситуацій, може проявлятися стан паніки, знедоленості, тривоги, страхів відторгнення, приниження, агресії. Дитина починає сумніватися в своїх силах і здібностях. Як наслідок, характер взаємодій з колективом стає в цілому деструктивним. Занадто емоційність не тільки руйнує навчальну діяльність, вона починає руйнувати особистісні компоненти характеру, що часто стає першопричиною соціальної дезадаптації дитини, формування її девіатної поведінки у майбутньому. Впливати на таку ситуацію необхідно. Актуальним стає питання профілактики та корекції емоційних станів на ранньому етапі, тобто в початковому шкільному віці.

Відомо, що саме у молодшому підлітковому періоді відбувається стрімкій розвиток мислення та уяви, а гра - основна діяльність дитини. Вона дає можливість проявити себе, самоствердиться, самовиразитися: «гра дитини - це творче переосмислення пережитих вражень, комбінування їх і побудова з них дійсності, яка відповідає запитам та інтересам самої дитини» (Виготський Л.С.). Враховуюче вищесказане, доцільно використовувати саме методи арт-терапії задля профілактики та корекції емоційних станів у початковому шкільному віці. Значним також є факт, що у порівняннями з іншими методами використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі є найбільш доступною, оскільки не потребує спеціального обладнання та великих матеріальних затрат.

Успіхи в школі, відносини з однолітками, адаптація в нових умовах, все це залежить від того, наскільки виражений емоційний стан дитини (В.Р. Кисловська, А.В. Лукасик, та ін.).

Корекційно-виховна робота розглядається як система комплексних заходів психолого-педагогічного впливу на певні особливості аномального особистісного розвитку. Сутністю такого впливу є формування в дитини низки психічних функцій, збагачення її практичного соціального досвіду, подолання наявних у неї поведінкових, мовних та інших порушень (І. В. Середа) . У сучасній психокорекційній практиці арт-терапію визначають як набір методів, які ґрунтуються на застосуванні різних видів мистецтва для корекції психоемоційних порушень в особистісному розвитку шляхом стимулювання художньо-творчих проявів дитини. Основні її методи – музикотерапія, бібліотерапія (в тому числі казкотерапія), танцювальна терапія, драмтерапія, оригамі, відеотерапія, фототерапія, ізотерапія,

кольоротерапія, маскотерапія, ляльковтерапія, пісочна-, глино-,та тістотерапія, робота з м'яким матеріалом та інші форми самовираження у творчості, мандалотерапія, а також комплексний метод артсінтезтерапія. Ці методи використовуються також у педагогічному процесі з метою профілактики та корекції емоційних станів школярів, а також для розвитку творчості молодших школярів. Для кожної вікової групи використовуються різні методи арт-терапії. Наприклад, створення візуальних образів розглядається як форма пізнавальної діяльності учня, яке дозволяє йому висловити свої переживання, які непросто висловити словами.

Арт-терапія ґрунтується на переконанні, за яким людське «Я» відтворюється щоразу, коли індивід займається спонтанним ліпленням або малюванням, а не ретельно організованою навчальною діяльністю. Арт-терапія, на думку І. В. Середи, покликана гармонізувати особистість, розвиваючи її здатність до самопізнання й самовираження. Саме тому вона розглядається дослідниками як «технологія зцілення за допомогою творчості», або ж спеціалізована форма психотерапії, ґрунтована на мистецтві, творчій та образотворчій діяльності.

Л.Д. Лебедєва вказує на діагностичний, психотерапевтичний, виховний, розвивальний та корекційний ефекти від використання відповідних методів. На її думку арт-терапія:

— створює позитивний емоційний настрій в робочій групі;

— полегшує процес комунікації молодшого школяра зі вчителем, іншими дорослими, ровесниками;

— сприяє формуванню взаємин емпатії і взаємного прийняття;

— надає дитині змогу звернутися до проблем, які вона не готова обговорювати вербально;

— дає можливість у символічній формі експериментувати з різноманітними відчуттями, вивчати і виражати їх у соціально прийнятних формах;

— сприяє опрацюванню тих емоцій і думок, які дитина звикла пригнічувати, позитивно трансформувати їх .

Арт-терапія є найбільш доступною й ефективною, відповідною віковим особливостям дитячого контингенту, оскільки її головна мета пов'язана з гармонізацією особистості шляхом розвитку її здібностей самопізнання й самовираження. Важливим є те, що арт-терапія не нав'язує дитині «механічних», «зовнішніх» засобів корекції або вирішення її проблем, а, натомість, «запускає» внутрішні ресурси особистості. Проведення образотворчих занять із молодшими школярами надає їм соціально прийнятний спосіб виходу агресії та інших негативних станів, розвиває уяву і почуття внутрішнього контролю. Як процесуально зорієнтований підхід, арт-терапія зосереджується на безпосередньому переживанні ситуації «тут і тепер», що дозволяє працювати з дитиною на невербальному рівні. «Лікування мистецтвом» дає змогу ліквідувати вплив або змінити ставлення молодшого школяра до негативних чинників, які спричинили зміну його поведінки.

Список використаних джерел

1. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М.: АСТ, Астрель, Хранитель, 2008. – 672 с
2. Горбенко М. І. Психолого-педагогічне виховання дітей молодшого шкільного віку / М. І. Горбенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2008., Т. 2. – С. 54-57.
3. Копытин А. И. Основы арт-терапии. – СПб.: Лань, 1999. – 256 с.
4. Лебедева Л. Д. Педагогические основы арт-терапии в образовании учителя: дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 / Лебедева Людмила Дмитриевна. – М.: РГБ, 2003. – 383 с.
5. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла ... Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. – К.: 2015.

6. Середа, І. В. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. Інноваційна педагогіка. – 2019. – С.63-66.

7. Шеремет І. В., Челнокова М. С., Василенко К. С., Пономаренко Л. В. Педагогічні аспекти проблеми використання арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку // Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції. Т. 3. (10 квітня, 2020 р., м. Луцьк). Луцьк: МЦНД. 2020. – 137 с., с. 75-77.

ВПЛИВ МОРСЬКОЇ ТРАВИ ZOSTERA MARINA L. НА СТАН ЙОДОДЕФІЦИТУ ТА НА ПОКАЗНИКИ САН

Ковальова Анастасія Павлівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Мегалінська Ганна Петрівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Даниленко Євгеній Володимирович
Київський палац дітей та юнацтва, керівник гуртка.
Загоруй Катерина Миколаївна
Київський палац дітей та юнацтва, учениця 11 класу

Домінуюче місце в структурі захворюваності та смертності населення України посідають хронічні неінфекційні захворювання. Тому актуальною сучасною проблемою медичної ботаніки та валеології є пошук фітотерапевтичних препаратів які б забезпечували профілактику йододефіциту та онкопереродженъ. Перспективною для профілактики даних захворювань на наш погляд є Зостера морська.

Зостера, запаси якої в Україні величезні, посідає друге місце по кількості йоду після ламінарії. Цей факт робить перспективним її використання у боротьбі з йододефіцитом в Україні. За даними Доброчаєвої Д. М. зостера акумулює такі мікроелементи як магній, цинк і кадмій та містить велику кількість вітамінів групи В, що робить її сировину перспективним вітамінним імуномодулятором [1] . Камка морська або Зостера морська (Zostera marina L.) — вид морських трав, що мешкають в морському середовищі на прибережних ділянках вздовж північних берегів Північної Америки та Євразії. В Україні ця рослина зустрічається в Чорному, Азовському морях, озері Сиваш. Зостера росте на мілководдях або на глибині 1 - 4 м. (рідко 10 м. і більше), переважно на м'якому піщаному або мулистому дні. Витримує значне антропогенне навантаження, в тому числі і забруднення металами. Запаси морської трави зостери в Чорному та Азовському морях мають велике значення для науки і промисловості сьогодення і майбутнього. За хімічним складом Зостера мало відрізняється від ламінарії [2]. Проте, в Зостері більше білка, жиру і вуглеводів у порівнянні з іншими водоростями. Вона посідає друге місце за кількістю йоду після ламінарії. Ще в 1940 році з морської трави виділено пектинові речовини під назвою Зостерін. Встановлено, що зостерин посилює у 2-2,5 рази накопичення у селезінці тварин імунних клітин, що дає підставу стверджувати про імунопідсилюючі властивості пектину-зостерину [3].

Особливості накопичення важких металів Зостерою морською дозволяють використовувати її як організм-індикатор для визначення рівня забруднення донних відкладень марганцем, цинком, кадмієм і міддю, а також забруднення водного середовища цими металами.

Морська трава зостера вивчається студентами спеціальності «Здоров'я людини» під час польової практики на березі Азовського моря. Для популяризації

оздоровчого потенціалу Зостери морської нами проводились дослідження впливу чаю з морської трави на стан йододефіциту у студентів другого курсу. За допомогою ватних паличок наносили три смужки йоду на зап'ясток руки. Смужки були не більше 2 см. Якщо через добу смужки залишаються помітні, то йододефіциту немає. А от якщо через добу смужки ледь помітні, або їх взагалі немає, то організм знаходиться у стані йододефіциту. Ті студенти, у кого був виявлений йододефіцит, пили чай з зостери протягом 9-12 днів по 1 склянці вранці і ввечері. Результати проведеного експерименту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати подолання йододефіциту внаслідок вживання чаю з Zostera marina

умовні позначення: «-» – йододефіцит; «+» – норма йоду в організмі

Прізвище	Залежність йододефіциту від тривалості прийому чаю											
	Дні											
	I Контроль	II	III	IV	V	VI	VI	VII	IX	X	XI	XII
Респ 1.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
Респ 2.	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Респ 3.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+
Респ 4.	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Респ 5.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
Респ 6.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+
Респ 7.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респ 8.	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Респ 9.	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Респ 10.	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+

У всіх учасників експерименту спостерігався йододефіцит. Після прийому чаю з сировини Zostera marina йододефіцит почав зникати на 9-12 день. На 11-12 добу 90% учасників не мали йододефіциту. Можна стверджувати, що зостера не менш ефективна у лікуванні йододефіциту, ніж ламінарія.

Визначення впливу Zostera marina на самопочуття, активність та настрій людини здійснювали за допомогою анкети САН. Результати цього експерименту представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Усереднений результат впливу Zostera marina на психо-емоційний стан людини (в балах та в процентах)

Самопочуття		Активність		Настрій	
До	Після	До	Після	До	Після
4,83	5,13	4,64	5,05	5,03	5,6
69%	73%	66%	72%	72%	80%

Результати експерименту свідчать, що чай сировини зостери не тільки запобігає йододефіциту але й покращує самопочуття на 4% підвищує активність на 6% а настрій на 8%.

Список використаних джерел

1. Н.В. Попова, В.І. Литвиненко, С.І. Дихтярьов, О.П.Кисіль, К.Л. Гляпа Аналіз вмісту йоду в морській траві Zostera marina// Фітотерапія. - 2013. - № 1. - С. 61-64 ;

2. Сучасна фітотерапія : навч. посіб. / С. В. Гарна, І. М. Владимирова, Н. Б. Бурд та ін. – Харків: «Друкарня Мадрид», 2016. – 580 с.

3. Лікарські рослини: [енциклопедичний довідник] / під. ред. А. М. Гродзінського. – К.: Українська Енциклопедія, 1992. – 544 с.

ПРОТИПУХЛИННА ТА АНТИБАКТЕРІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ВЕРБИ ЛАМКОЇ ТА КАЛИНИ ЗВИЧАЙНОЇ

Ковальова Марина Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Мегалінська Ганна Петрівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Векліч Тетяна Олександрівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, завідуюча лабораторії кафедри «Ботаніки»

Проблема зміцнення здоров'я дітей і молоді є однією з актуальних проблем сьогодення. Чільне місце у розв'язанні проблеми здоров'язбереження і здоров'язміцнення особистості посідають формування у кожного індивіда здоров'язберігаючої культури і мотиваційних механізмів здорового способу життя. У галузі здоров'язбереження підвищуються вимоги до якості професійної підготовки майбутніх вчителів основ здоров'я.

Майбутні фахівці - валеологи повинні користуватися різноманітними оздоровчими технологіями при створенні авторських програм здоров'я. Одним з перспективних методів валеологічного оздоровлення є фітотерапія. Серед загального обсягу знань, якими мають оволодіти студенти, треба наголосити на знаннях з курсів «Мікробіологія, вірусологія, імунологія» та курсу «Фітологія».

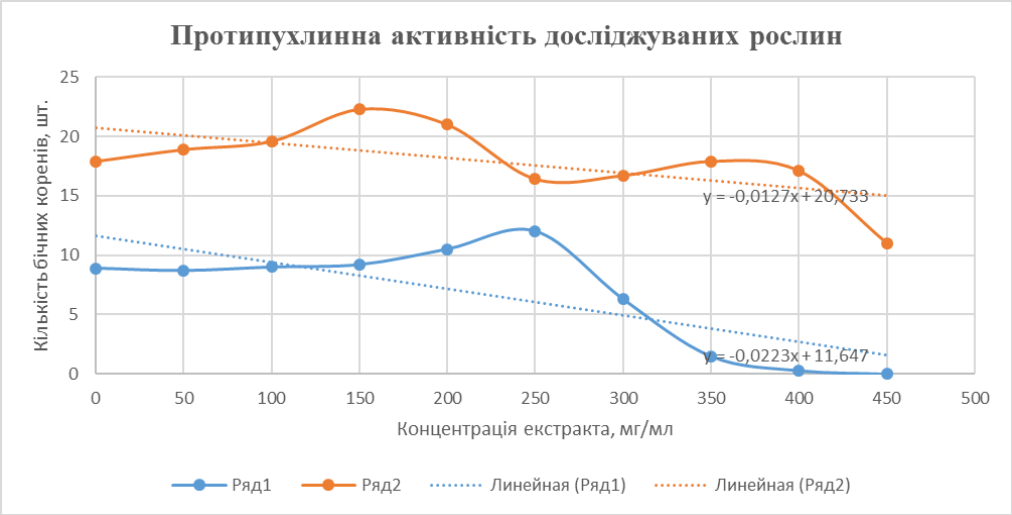
В курсі «Фітологія» приділяється увага рослинам з протипухлинною активністю. Сучасне суспільство, на фоні величезної кількості синтетичних лікарських засобів, все частіше звертається до народних методів лікування фітопрепаратами. Саме інтеграція синтетичних та природних засобів є оптимальним засобом для підтримки здоров'я людини. Досить поширеними у фольклорі та побуті українського народу є Калина звичайна та Верба ламка.

Природа є одним з вагомих факторів, які формують етнічні ознаки будь-якого народу. Починаючи з колиски, наші пращури намагались прищепити немовлятам поважне ставлення до всього живого. В звя'зку з цим створювались символи рідної землі, які найбільше вподобав наш народ. Кожен народ має свої святині, свої символи, опоетизовані образи дерев, кущів, квіток, птахів, тварин. Серед символів України багато рослин, які мають лікувальні властивості, тому окрім народної любові ці рослини заслуговують повагу, допомагаючи в лікуванні різних хвороб.

Тому метою представленого дослідження було вивчення антибактеріальних та протипухлинних властивостей водних екстрактів Калини звичайної та Верби ламкої. Антибактеріальна активність визначалась диско – дифузійним методом, а протипухлинна методом впливу на меристематичні клітини проростків гарбузових.[1]

Суть методу полягає в тому, що при гальмуванні мітозу бічні корені не утворюються, а ріст головних пригнічується. Характерною особливістю гарбузових є ранній розвиток бічних коренів. Це зумовлене тим, що в корені зародка насінини, за спостереженнями В.Г. Дубровського, є закладені примордії бічних коренів. Закладені у насінні зачатки бічних коренів складаються з кількох десятків клітин. Поява бічного кореня можлива лише після проходження кількох мітотичних циклів, - тому кількість бічних коренів у гарбузових відбиває, за думкою Іванова В.Б., вплив речовин – інгібіторів поділу клітин і дозволяє здійснювати пошук цитостатиків. Результати порівняння протипухлинних властивостей досліджуваних рослин представлені на рис.1.

Рис 1.



Для порівняння впливу водних екстрактів плодів калини та гілок Верби ламкої на мітотичний поділ клітин проводили лінію тренду на графіку залежності кількості бічних коренів проростків огірка від концентрації досліджуваного екстракту та обчислювали рівняння відповідної прямої. В зазначеному рівнянні, загальний вигляд якого Y = kx + b, показник k тангенс кута нахилу прямої тренда до вісі OX. Коефіцієнт k кількісно характеризує інтенсивність інгібування або стимуляції мітотичної активності з боку досліджуваного екстракту. Якщо цей показник менше 0, то відповідна витяжка має властивості інгібітора проліферації, якщо k більше 0, то витяжка має ефект стимулятора проліферації. Аналіз представлених на рис. 1 кривих свідчить, що екстракт з плодів Калини в концентрації до 350 мг/мл виявляє ефект стимулятора проліферації, а при збільшенні концентрації виступає слабким інгібітором.

Екстракт з пагонів Верби ламкої має більшу протипухлинну активність. Таким чином можна зробити висновок, що чай з Калини має стимулювати мітотичний поділ. Цей факт можна пояснити властивістю цієї рослини концентрувати марганець. При збільшенні концентрації екстракту Калини простежується поява цитостатичного ефекту. Сумарний вплив Калини можна визначити як наближений до 0. Вплив екстракту пагонів Верби ламкої має слабку цитостатичну або протипухлинну активність, що можна зв'язати з накопиченням саліцилової кислоти в пагонах цієї рослини.

За літературними даними [2] плоди Калини вживають при нервовому збудженні, гіпертонії, атеросклерозі, хворобах бронхів та печінки. Плоди калини також стимулюють роботу наднирників. Також плоди Калини розглядаються як профілактичний засіб від раку молочної залози та для профілактики злоякісних утворень в шлунку. Проведені нами дослідження теж вказують на можливість профілактичного впливу Калини у випадку новоутворень.

Результати вивчення антибактеріальної активності водної витяжки Калини звичайної та Верби ламкої представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Антибактеріальна активність водної витяжки Калини звичайної та Верби ламкої

Тест - мікроорганізми	Зона гальмування, мм	
	Водна витяжка Viburnum opulus L.	Водна витяжка Salix fragilis L.
Escherichia coli	17±1,2	8,4±1,1
Staphylococcus aureus	15,2±3,1	9,8±2,7
Pseudomonas aeruginosa	13,8±0,8	12,7±0,7
Proteus vulgaris	11,2±2,4	10,4±3,2
Candida albicans	7,4±1,3	8,6±1,1

В результаті проведеного досліду ми можемо зафіксувати такий ряд антибактеріальної активності водної витяжки *Viburnum opulus L.*: *Escherichia coli* > *Staphylococcus aureus* > *Pseudomonas aeruginosa* > *Proteus vulgaris* >*Candida albicans.* Водна витяжка Калини звичайної має досить високу антибактеріальну активність відносно всіх досліджуваних тест - мікроорганізмів, незалежно від того грацилікутні вони чи фірмікутні. На основі цього можна стверджувати, що *Viburnum opulus l.* є універсальною щодо впливу на бактерій, хоч і не з рівномірним спектром пригнічення росту.

Для Верби ламкої ряд антибактеріальної активності має вигляд: *Pseudomonas aeruginosa* > *Proteus vulgaris* > *Staphylococcus aureus* > *Candida albicans* > *Escherichia coli*.

Результати проведеного експерименту дозволили нам створити три лабораторні роботи для студентів спеціальності Здоров'я людини, - «Визначення дубильних речовин та алкалоїдів у сировині Калини звичайної та Верби ламкої», «Антибактеріальна активність Калини звичайної та Верби ламкої», «Протипухлинна активність Калини звичайної та Верби ламкої». Таким чином результатом проведеного дослідження була розробка лабораторного комплексу до теми «Біологічно – активні речовини лікарських рослин та їх лікувальні властивості» курсу «Фітологія».

Список використаних джерел

1. Мегалінська Г. П., Панчук О. В., Страшко С. В., Даниленко Є. В., Пакірбаєва Л. В.(2020) Кореляція між фітотоксичністю viscum album l. та приоритетністю вибору рослини-живителя. World Science. 2 (54), Vol.1.20-23.

2. Сучасна фітотерапія : навч. посіб. / С. В. Гарна, І. М. Владимирова, Н. Б. Бурд та ін. – Харків : «Друкарня Мадрид», 2016. – 580 с.

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ АГРЕСИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Колісніченко Сергій Анатолійович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я
Василенко Катерина Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, аспірантка кафедри теорії та методики початкового навчання

Зростання агресивних тенденцій у шкільному середовищі відображає одну з найгостріших соціальних проблем нашого суспільства. Шкільний вік – небезпечний і разом з цим більш уразливий до негативного впливу. Тому потрібно у роботі з агресивними школярами завжди пам`ятати:

- агресія може мати як біологічні, так і соціальні витоки свого походження;
- агресивність може бути не тільки жорстокою, але й нормальною реакцією у ході боротьби за виживання;
- агресивні дії можуть бути ослаблені або спрямовано в соціально припустимі рамки за допомогою підкріплення позитивної поведінки школяра.

Дослідженням проблеми подолання агресії займалися вчені різних шкіл та

напрямів (Р. Ардрі, А. Бандура, А. Х. Басс, Л. Берковіц, Р. А. Берон, Д. Долорд, Д. Зільман, К. Лоренц, Н. Е. Міллер, Д. Тедеші, Р. Фельсон, С. Фешбах, З. Фрейд та ін.). Розробці практичної сторони агресії у підлітковому періоді присвячені праці ряду зарубіжних і вітчизняних науковців: К. Додж, М. Каплан, К. С. Лебединської, Ю. Б. Можгінського, А. Патерсон, М. М. Райської, А. І. Стаценко, Г. Е. Сухаревої, Р. Хусман та ін.

Виділяють чотири основних напрямки, що аналізують природу агресії:

1) дослідження біологічних основ агресивної поведінки (М. І. Буянов, А. Е. Лічко);

2) агресія як готовність до активних руйнівних дій та актів, що є малоусвідомленими і слугують своєрідним клапаном для виходу небезпечних бажань (З. Фрейд);

3) агресія як наслідок соціального поучання (А. Бандура);

4) агресія як реакція на фрустрацію (Дж. Доллард, С. Д. Озерецьковський).

Відповідно до існуючих концепцій етіології агресії, можна виділити декілька чинників агресивної поведінки учнів:

а) особливості виховання в офіційних інститутах соціалізації (сім'я, заклади освіти);

б) вплив групи однолітків та підліткової субкультури загалом;

в) вплив засобів масової комунікації та сучасних комп'ютерних технологій.

Зазначені чинники агресивної поведінки є універсальними, виникають майже в усіх сучасних суспільствах, незалежно від їх соціально-економічного становища. На формування агресивності впливають також специфічні чинники, обумовлені соціально-економічною ситуацією, що сформувалася в конкретному суспільстві. У цьому контексті сучасне становище в Україні характеризується такими соціальними фрустраторами: незадовільне матеріальне становище, неможливість досягнення бажаного соціального статусу та засвоєння культурних цінностей суспільства, наявність привілеїву певних невеликих груп людей, несправедливе вирішення існуючих проблем на користь однієї взаємодіючої сторони через погіршення адаптаційних умов іншої.

Поширеність і висока соціальна значимість проблеми подолання агресивності у школярів визначають необхідність пошуку ефективних шляхів їх профілактики і своєчасного виявлення.

Список використаних джерел

1. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм. ЕВРОЗНАК, 2001. 512 с.

2. Матвієнко О. В., Василенко К. Формування дослідницької компетентності майбутніх психологів у процесі вивчення дисциплін циклу природничо-наукової підготовки. Development of science: trends, innovations problems and prospects. Abstracts of XVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands. 2021. Pp. 140-141.

3. Страшко С. В. Еталонна модель школи, дружньої та безпечної для дитини / С. В. Страшко, В. С. Пономаренко, А. Ю. Думчева // Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали другого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць в 2-х частинах / Ред. кол.: В. П. Андрущенко, В. І. Бондар, В. В. Вербицький, С. В. Страшко. – Київ: Алатон, 2018. – Вип. 2, ч. 1. – С. 77-80.

4. Шеремет І. В., Челнокова М. С., Василенко К. С., Пономаренко Л. В. Педагогічні аспекти проблеми використання засобів арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку // Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції (Т. 3), 10 квітня, 2020 рік. Луцьк, Україна: МЦНД. С. 75-77.

5. Bilyk V., Sushchenko L., Sheremet, I., Hanushchyn S., & Bondarenko H. Modern Pedagogical Practice of Natural Science Training of Future Psychologists in Higher Educational Institutions. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multi-dimensionala. 2020. 12 (3), pp. 162-181.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЦІННІСНА ОСНОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Лаврова Лариса Василівна
Дніпровська академія неперервної освіти, кандидат філософських наук, завідувач кафедри виховання та культури здоров'я
Андрущенко Тетяна Геннадіївна
Дніпровська академія неперервної освіти, старший викладач кафедри виховання та культури здоров'я
Куций Андрій Миколайович
Дніпровська академія неперервної освіти, кандидат філософських наук, доцент кафедри виховання та культури здоров'я

У процесі становлення здоров'язбережувальної освіти на особистісному та загально соціальному рівні формуються й функціонують цінності, які є її репрезентантами в аксіосфері та забезпечують її ефективне функціонування як сфери соціокультурної практики. Мова йде як про фізичні, так і про духовні цінності, що відображають ставлення людини та суспільства до здоров'я, здорового способу життя, культури здоров'я тощо. Не викликає сумнівів, що здоровий спосіб життя є матеріальною й духовною цінністю суспільства в цілому й кожної людини окремо, оскільки виступає засобом задоволення базових потреб життєдіяльності. У цьому сенсі слід говорити саме про здоровий спосіб життя як вітальну цінність, яка має формуватися здоров'язбережувальною освітою і яка відповідно формує її ціннісну основу.

Відповідно у філософсько-освітньому плані суттєве значення має осмислення не лише впливу здоров'язбережувальної освітньої діяльності на формування цінностей здорового способу життя, а й зворотній процес впливу останнього на духовну сферу людини як діючого засобу інтелектуального, морального, естетичного виховання. Це вимагає розкриття ціннісних аспектів здорового способу життя із філософсько-освітніх позицій. Говорячи про ціннісний потенціал здорового способу життя сучасного соціуму, звичайно виділяють два рівні цінностей: суспільний і особистісний.

До суспільних цінностей здорового способу життя ми відносимо накопичені людством спеціальні знання, технології освітньо-виховного впливу, методики оздоровлення, визнані у суспільстві зразки діяльності у царині здорового способу життя тощо. Власне, це все, що створено суспільством на соціокультурному рівні для заохочення та організації здорового способу життя. При цьому цінностями здорового способу життя є не лише орієнтири чи мотиви діяльності, а й знання та навички як його інтелектуальна основа. Наукові досягнення у царині змісту та методів реалізації здорового способу життя, включаючи відповідні освітні методології та технології здоров'язбереження, визначають ресурсно-когнітивну базу можливостей його реалізації.

Сформованість суспільної свідомості щодо значущості здорового способу життя, яка проявляється у відповідній нормативно-правовій базі та державних програмах підтримки, включаючи і державні освітні програми, є основним показником, що характеризує місце цінностей здорового способу життя в освітньому процесі і міру його орієнтації на здоров'язбереження. У той час за цим же показником можна значною мірою судити про розвиток культури здоров'я та культури країни в цілому.

На нашу думку, в якості одного з найважливіших аспектів цінностей здорового способу життя як основи здоров'язбережувальної освіти слід виділяти і рівень активності суспільства та освітньої системи у сфері фізичної культури. Діяльність державних і суспільних інститутів, зокрема, освітньо-виховна діяльність, спрямовані на створення умов для розвитку фізичної культури, показують реальний статус турботи суспільства про фізичне здоров'я населення, що багато в чому відображає загальну культурну зрілість

суспільства і визначає здоров'язбережувальну спрямованість освітніх технологій.

Особистісний рівень освоєння цінностей здорового способу життя на фізичному рівні визначається знаннями людини в області фізичного вдосконалювання, здатністю до самоорганізації здорового стилю життя, соціально-психологічними установками на нього і практичною діяльністю, яка ці установки реалізує. Особистий досвід організації фізичної активності як культурна цінність здобувається людиною в процесі її фізичного виховання, тому пріоритетне місце тут належить системі освіти. Увага до фізичного навчання в освітніх закладах і на сьогодні досить значна і пояснюється тим, що саме фізичне виховання дотепер є головним джерелом формування потенціалу здорового способу життя особистості. Ціннісні орієнтації, сформовані в процесі освітньої діяльності щодо фізичної активності, є механізмом процесу соціалізації, виступають визначальним фактором, що задають спрямованість процесу розвитку особистості. У процесі навчання особистість одержує значний обсяг компетенцій у сфері фізичної культури, у відповідності з якими формує чи змінює структуру й зміст власних ціннісних орієнтації. Система діяльностей особистості у сфері фізичної культури значною мірою є критерієм класифікації ціннісних орієнтації, оскільки дослідженнями результатів освітнього процесу у цій царині встановлено, що саме цей аспект виховання та навчання відіграє найбільшу роль щодо особистісного самовизначення й розвитку особистості у напрямі формування здорового способу життя.

Відзначимо, що на теоретико-методологічному рівні філософсько-освітня проблематика цінності фізичного виховання та формування фізичної культури як основи вибору особистістю здорового способу життя та загалом здоров'язбережувальної моделі освітньої діяльності перетинається з більш загальною проблематикою аксіології людської тілесності, тобто поняття людського тіла як цінності. Це окрема проблема дослідження, яка вимагає поєднання філософсько-освітнього аналізу з методологією філософської антропології та аксіології і є дуже важливою для визначення ціннісних і методологічних засад подальшого розвитку здоров'язбережувальної освіти.

Особливо слід підкреслити, що поза системою об'єктно-суб'єктних відношень, які виникають між людиною і світом її інтересів, потреб та цілей, неможливе існування й функціонування цінностей. Відповідно і здоровий спосіб життя ціннісно визначає здоров'язбережувальний характер освіти лише через діяльнісну активність освітніх суб'єктів. Тому найважливішим є трансформація цінностей здорового способу життя у конкретні практичні здоров'язбережувальні освітні технології, які ініціюють власну активність учнів та вчителів щодо забезпечення власного здоров'я та формування власної культури здоров'я.

РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Ляшко Анастасія Олександрівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Василенко Катерина Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, аспірантка кафедри теорії та методики початкового навчання.
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я
Шеремет Інеса Володимирівна

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я

Реформування національної системи освіти спричинило потребу в оновленні діяльності початкової школи. Одним із компонентів модернізації освітньої галузі є дослідно-експериментальна діяльність молодших школярів. З огляду на це, до такого виду дитячої діяльності нині посилено увагу педагогів та методистів закладів освіти. Дослідницька та експериментальна діяльність дітей – основа для задоволення цікавості про навколишній світ. Пізнавальний інтерес, пізнавальна активність до об'єктів, явищ з'являється лише тоді, коли дитина починає встановлювати причинно-наслідкові залежності, простежувати логіку подій, коли відбувається пошукова діяльність.

Отже, дослідження вчених показують, що дитяче експериментування можна визначити як перетворюючу діяльність молодших школярів, в якій пізнаються властивості і якості об'єктів навколишнього світу. У ході пошукової діяльності діти «вчаться спостерігати, роздумувати, відповідати на питання, робити висновки, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, дотримуватись правил техніки безпеки тощо. Експериментування з метою отримання інформації про предметний світ, його властивості та відношення передбачає «вивчення предметного світу. Дії дітей можуть бути спрямовані на вивчення предмета з трьох позицій: предмет як такий; предмет як результат діяльності дорослого; предмет як результат людської думки. Метою цього виду експериментування є збагачення досвіду дітей відомостями про оточуючі предмети; розвиток їх розуміння ретроспективи та перспективи предметного оточення; розширення уявлень про доцільність створення людиною різних предметів для задоволення власних потреб та потреб інших людей. Експериментування цього виду авторка пропонує проводити у формі ігор-занять, дидактичних ігор, ігор-описів, ігор-подорожей, ігор-визначень. Під час експериментування у дітей формуються уявлення про взаємозв'язок природи і людини, необхідність вчитися в природи створювати предметне оточення. Діти починають розуміти: те, чого не дала людині природа, вона придумала сама (аероплан, літак, корабель, підйомний кран тощо), а деякі предмети вона створила за аналогією з природними. Другий вид експериментування спрямований на вдосконалення способів взаємодії з оточуючим середовищем, на засвоєння дій з предметами різного характеру (обстежуючих, експериментальних, моделюючих та алгоритмічних).

Молодшим школярам пропонують ігри-експерименти, ігри-досліди, які включають експериментальні, алгоритмічні, моделюючі дії. У цих іграх діти досліджують об'єкти для з'ясування їх прихованих зв'язків та властивостей. Вони дозволяють розв'язувати завдання на: формування вміння бачити різноманіття світу в системі взаємозв'язків та взаємозалежностей; розвиток власного практичного, пізнавального, творчого досвіду за допомогою наочних засобів (еталонів, символів, умовних замінників, алгоритмів, моделей); розширення перспектив перетворюючої діяльності шляхом включення дітей в мисленнєві, моделюючі дії».

Список використаних джерел

1. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.

2. Матвієнко О. В., Василенко К. Формування дослідницької компетентності майбутніх психологів у процесі вивчення дисциплін циклу природничо-наукової підготовки. Development of science: trends, innovations problems and prospects. Abstracts of XVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands. 2021. Pp. 140-141.

3. Страшко С. В. Еталонна модель школи, дружньої та безпечної для дитини / С. В. Страшко, В. С. Пономаренко, А. Ю. Думчева // Освіта і здоров'я підростаючого покоління:

матеріали другого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць в 2-х частинах / Ред. кол.: В. П. Андрущенко, В. І. Бондар, В. В. Вербицький, С. В. Страшко. – Київ: Алатон, 2018. – Вип. 2, ч. 1. – С. 77-80.

4. Шеремет І. В., Челнокова М. С., Василенко К. С., Пономаренко Л. В. Педагогічні аспекти проблеми використання засобів арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку // Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції (Т. 3), 10 квітня, 2020 рік. Луцьк, Україна: МЦНД. С. 75-77.

5. Bilyk V., Sushchenko L., Sheremet, I., Hanushchyn S., & Bondarenko H. Modern Pedagogical Practice of Natural Science Training of Future Psychologists in Higher Educational Institutions. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multi-dimensionala. 2020. 12 (3), pp. 162-181.

ДІЯЛЬНІСНА СКЛАДОВА АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯОРІЄНТОВАНОГО СВІТОГЛЯДУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Матвійчук Ольга Миколаївна
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, аспірантка
Щербак Ірина Миколаївна
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, доцент кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології, кандидат педагогічних наук

В статті розкрито сутність діяльнісної складової активності у формуванні здоров'яорієнтованого світогляду майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки. Проаналізовано різні види діяльності, які характеризують активність людини щодо охорони та зміцнення здоров'я майбутніх фахівців.

Ключові слова: *здоров'яорієнтований світогляд, майбутні фахівці, професійна підготовка, діяльність, активність*

Matviichuk O. M. Shcherbak I. V. An activity component of performance in a formation of a health-oriented worldview of the future specialists in professional training process. *The article expands the essence of the activity component of the performance in the formation of a health-oriented worldview of future specialists in the process of professional training. Various types of activities that characterize human activity to protect and promote the health of future professionals have been analyzed.*

Key words: *health-oriented worldview, future specialists, professional training, activity, performance.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Людина – це суб'єкт складної внутрішньої і зовнішньої активності, які взаємодоповнюють одна одну. Активність є найважливішою характеристикою її діяльності, а світогляд – це система принципів і знань, ідеалів і цінностей, надій і вірувань, поглядів на зміст і мету життя, що визначає діяльність індивіда чи соціального суб'єкта й органічно включається в його вчинки і форму мислення [1]. Отже, можна зазначити, що діяльнісна складова активності грає велику роль у формуванні здоров'яорієнтованого світогляду майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки.

Питаннями розвитку особистості через діяльність людини займалися такі вчені як К. Абульханова-Славська, Л. Виготський, Д. Фельдштейн; предметно-практичну діяльність описували в своїх працях А. Леонтьєв, В. Петровський; типи провідної діяльності в системі активності людини розкривали такі дослідники як Б. Ананьєв, Л. Виготський, А. Леонтьєв; на вихованні людини зі стійкою мотивацією здорового способу життя наголошувалося Л. Божович та ін.

Мета та завдання роботи. Мета – розкрити сутність діяльнісної складової активності у формуванні здоров'яорієнтованого світогляду майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки. Завданням є проаналізувати різні види діяльності, які характеризують активність людини щодо

охорони та зміцнення здоров'я майбутніх фахівців.

Методи, організація досліджень, результати досліджень та їх обговорення. Під час дослідження використовували теоретичний метод: аналіз наукової літератури для порівняння, зіставлення різних поглядів на досліджувану проблему, обґрунтування сутності діяльнісної складової активності у формуванні здоров'яорієнтованого світогляду майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки.

Результати досліджень та їх обговорення. Одна із найважливіших якостей людини – бути суб'єктом своєї активності та діяльності [2]. Майбутній фахівець у процесі професійної підготовки, розвиваючись в культурі здоров'я, стає людиною культури здоров'я із здоров'яорієнтованим світоглядом, що само собою передбачає формування в нього внутрішньої мотивації здорового способу життя.

Розвиток особистості з урахуванням завдань оздоровлення здійснюється за допомогою діяльності щодо охорони та зміцнення здоров'я як складний процес багаторівневої системної організації. Через закономірності і механізми розвитку валеологічної активності пізнаються причинно-наслідкові зв'язки і умови для збереження і зміцнення здоров'я. Розвиток діяльнісної активності у формуванні здоров'яорієнтованого світогляду підпорядковується наступним закономірностям: у міру соціалізації відбувається розширення сфери оздоровчої діяльності людини в різних її проявах; в діяльності наявні в єдності дві взаємопов'язані сторони – об'єкт і суб'єкт цілеспрямованої активності. Стосовно проблеми індивідуального здоров'я, даний постулат має кілька аспектів розгляду. Перший пов'язаний з суперечливістю самої природи людського буття – нерозірванністю, його біологічної та соціальної детермінації. Другий розкриває суперечливу єдність, з одного боку, предмета практичної діяльності з відновлення здоров'я (об'єкта), а з іншого – спілкування людей між собою у процесі даної діяльності (колективного суб'єкта).

Освіта у структурі соціальної активності людини має на увазі предметно-практичну діяльність (навчання), специфічним результатом якої є розвиток особистості за допомогою засвоєних нею знань, умінь і навичок здорового способу життя; взаємодії як входження у спілкування з іншими суб'єктами життя для передачі, збереження і перетворення норм, цінностей, ідеалів культури здоров'я (виховання).

Особистісний розвиток майбутніх фахівців детерміновано провідним типом діяльності в системі його діяльнісної активності зі специфічними проявами на окремих вікових ступенях соціалізації. Виховання особистості зі стійкою мотивацією здорового способу життя має на увазі формування у неї потреб і мотивів до самовдосконалення і реалізації творчої енергії за допомогою активної участі в суспільно важливій діяльності оздоровлення і самооздоровлення.

Висновки. *Отже, дослідження показують, що діяльністю можна назвати будь-яку активність майбутніх фахівців у напрямі здоров'язбереження, якій вони самі надають деякий сенс. І саме діяльність характеризує свідому їх сторону на відміну від поведінки.*

Список використаних джерел

1. Світогляд і світ людини (2008): колективна монографія / за заг. ред. доктора філософських наук, професора В.П. Капітона. Дніпропетровськ : ДДФА. 240 с.

2. Сімко Р. Т., Шинкарюк В. А., Шинкарюк А. І. (2019). Психологічні собливості активності та діяльності людини. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. Вип. 1. С. 272 – 280. URL: http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/163386 (дата звернення 03.04.2021р.)

ПСИХО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ АВАРІЇ НА ЧАЕС

Міхєєв Олександр Миколайович
Киево-Могилянска академія, доктор біологічних наук, професор кафедри біології
Кузьменко Олександр Петрович
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Якщо розглядати наслідки аварії на ЧАЕС для населення, то слід враховувати, окрім наслідків прямої дії іонізуючої радіації у вигляді соматичних ефектів (променева хвороба, серцево-судинні дистрофії та інш.), також і існування психосоціальних аспектів аварії на ЧАЕС і пов'язані з ними ризики.

Не завжди навіть затяті прихильники абсолютної пороговості дії іонізуючої радіації (ІР) враховують можливість її опосередкованого соматичного (детермінованого) впливу через психіку людини.

Відомо, що більше половини соматичних захворювань людини мають психосоматичну природу і, ймовірно, що частка такого роду захворювань в процесі соціальної еволюції людини буде зростати. Складність проблеми полягає в тому, що може постраждати будь-яка людина, незалежно від ступеня його безпосереднього контакту з джерелами випромінювання і незалежно від місця розташування джерела випромінювання. Людський організм у цьому випадку вражається не власне ІР, а страхом перед нею, породженим, з одного боку, відсутністю достатньої об'єктивної інформації про ступінь небезпеки ІР, а, з іншого – наявністю реальної інформації про негативну дію радіації в разі гострого та/або хронічного опромінення, наприклад, інформації про загибель пожежників, що гасили пожежу на ЧАЕС, від гострої променевої хвороби.

Які ж психічні та психосоціальні чинники могли вплинути на якісну і кількісну динаміку захворювань ліквідаторів наслідків аварії на ЧАЕС і евакуйованого населення, а також іншого населення, що піддалося потужному інформаційному впливу з боку ЗМІ.

Насамперед, необхідно врахувати характер інформування населення про ситуацію з аварією на ЧАЕС. Виявилось, що тільки 38 % газетних публікацій належали фахівцям. Окрім того, критичний характер мали 76 % публікацій.

У поставарійний період мав місце один з різновидів неврозу – **гіпоінформаційний невроз**, обумовлений недостатністю та/або перекрученістю інформації, яка сприяла виникненню психічної напруги (фрустрації).

Для більшості ліквідаторів, евакуйованого населення і осіб, які проживають на контрольованих територіях, постекстремальна ситуація виявилася більш напруженою. Один з найбільш потужних стресогенних чинників (дистрес) – зниження міри довіри населення.

Реакції очевидців аварії або ліквідаторів її наслідків були типовими для людей в будь-якій іншій екстремальній ситуації: апатія у одних, ейфорія у інших, страх, тривога. Для непрофесіоналів відзначалися груповий або індивідуальний інфантилізм, лжегероїзм, мародерство, агресивність.

Характерним проявом хронічного стресу є високий рівень тривожності (більше 70 %), низька самооцінка свого психічного і соматичного здоров'я (понад 83 % осіб вважали себе хворими). Зазначалося також загострення латентно протікаючих соматичних захворювань, соматоневрози, погіршення перебігу так званих хвороб стресу (гіпертонічної хвороби, виразкової хвороби, ішемічної хвороби серця, цукрового діабету, нейродерматити («стигмати»), зниження імунного статусу організму та ін.).

В екстремальних ситуаціях інтравертовані особистості більш схильні до депресивних реакцій (можливо, за рахунок більш розвиненої уяви), наслідком чого є дезадаптація і порушення поведінки (неадекватність). У ліквідаторів зафіксовані наступні відхилення в поведінці: домінування психостеничних і тривожно-фобічних реакцій, домінування пасивно-

оборонних реакцій на постекстремальну ситуацію.

Тривожність серед жінок, що мешкають в районі жорсткого радіаційного контролю була вище, ніж серед чоловіків (90,6 і 86,3 % відповідно). Серед жінок тривожність відчували (що не тотожне відсотку реально хворих) лише 5,9 % в порівнянні з 21,7 % відсотками серед чоловіків.

Чим вище тривожність, тим нижче рівень позитивної самооцінки здоров'я. Серед осіб, які вважають ситуацію небезпечною для здоров'я, відчували себе здоровими 8,6 %, а ті, які не відчували себе такими, – 45,4 %. У контрольному районі рівень самооцінки здоров'я (32,9 %) в 2,5 рази вищий, ніж аналогічний показник для жителів жорсткого радіаційного контролю.

Цікаво відзначити, що здоровими себе відчувало більше осіб з вищою або з середньою спеціальною освітою.

В умовах хронічної психотравмуючої дії чинника тривожності спрацьовував один з механізмів психічного захисту – захист за типом заперечення ефекту, що було характерно для підлітків в 1987 р. У 1989 р цього явища вже не відзначали, тобто був відсутній демонстративний оптимізм (наприклад, студентів на іспиті) щодо охорони здоров'я і подальших життєвих планів. Так, оцінка життєвої перспективи школярів-підлітків Народицького району Київської області носила більш «скорочений» характер – 56,2 роки при середній тривалості життя чоловіків України 66 років. Подібна оцінка життєвої перспективи у однолітків з Києва та Полтавської області, у яких вона становила з середньому 76,4 року.

Серед підлітків, які проживають в районах жорсткого радіаційного контролю, 77,7 % висували скарги на стан здоров'я, проте при поглибленому обстеженні виявили відхилення в соматоневрологічному здоров'ї лише у 16 %.

Стан хронічного психічного стресу актуалізує передіснуючі проблеми особистості, які стають для неї патогенними. Неврологічні синдроми у осіб, які перенесли гостру променеву хворбу (7-9 Гр), пов'язані з соматичною астенізацією .

У ліквідаторів (рівень отриманих доз від 0,2 до 1,0 Гр) залежності змін стану нервової системи від дози не виявлено. У будь-якому разі, в цьому випадку не спостерігали прямої дії ІР.

Населення «постраждалих» районів продовжує відчувати соціально-психологічний дискомфорт, при тому, що дози загального опромінення у переважної більшості не перевищують 0,5 Гр. Цей стрес посилюється жорстким пресингом ЗМІ, реальними складнощами життя, виплатою так званих «гробових». Останні реально скорочують тривалість життя людей «постраждалих» районів, оскільки підтримують їх невпевненість в можливості збереження свого здоров'я. Проблему могла би вирішити практика страхової медицини, застосована для населення хоча б на забруднених територіях.

Нещодавно було висловлено припущення про те, що архетип поваленого героя (один з психічних механізмів сприйняття ризиків) грає значну роль у формуванні негативного ставлення до ядерної енергії і в прояві радіофобії. Остання тісно пов'язана з уявленням про енергію атома і полягає в невиправданому страху, що викликається можливістю піддатися навіть незначній дозі опромінення. Не виключено, що люди підсвідомо проводять аналогію між ситуацією з вивільненням атомної енергії і міфом про Прометея. За цієї аналогії, сучасна людина, що опанувала небаченою енергією, стала подібною до Прометея, який викрав у богів вогонь і повинен бути за це покараний. Доказом цьому повинні служити такі катастрофи, як Чорнобильська або можливість загибелі цивілізації в результаті ядерної війни.

Очевидно, що людина, котра захворіла на «радіофобічному ґрунті», також має право, як мінімум, на безкоштовну психотерапевтичну допомогу і, як максимум – на статус потерпілого від аварії на ЧАЕС.

ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО УПРАВЛІННЯ СТВОРЕННЯМ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПРОСТОРУ В ОСВІТІ УКРАЇНИ

Олексієнко Олександра Миколаївна
Академік Міжнародної академії культури безпеки, екології та здоров'я, заступник директора Броварської ЗОШ І - ІІІ ступенів № 6, аспірантка кафедри публічного управління та адміністрування Міжрегіональної академії публічного управління персоналом, м. Бровари

У запропонованих тезах висвітлюється практика впровадження технологічного підходу до управління створенням здоров'язбережувального простору в освіті України. Розкрито етимологія та семантика поняття «технологія» у реалізації створення здоров'язбережувального освітнього простору України

Ключові поняття та терміни: *здоров'язбереження, освітній простір, управління , технологія, державні механізми*

Постановка проблеми. Державні механізми управління впровадженням здоров'язбережувального контенту в освіті вимагають посилення процесуальної сторони діяльності щодо формування кадрового потенціалу системи освіти та модернізація змісту освіти» – зазначене є компонентами механізму розвитку навчального середовища, а механізми «оновлення нормативно-правової бази системи освіти» та «удосконалення структури системи освіти» є компонентами механізмів здоров'язбереження та цілевизначення й освітньої політики [3, с. 26-31]. Зазначений у стратегії механізм «Забезпечення національного виховання, розвитку і соціалізації дітей та молоді» за описом своїх завдань полягає в забезпеченні «громадянського, патріотичного, морального, трудового виховання, формування здорового способу життя, соціальної активності, відповідальності та толерантності» [2, с. 155−166].

Ряд вітчизняних і зарубіжних учених визначають простір як відрізок дійсності, упродовж якого живе людина і стосунки з яким є життєво значимими для нього». И.В. Кузнєцова визначає освітній простір як сукупність теоретичних і практичних показником, включаючи й організаційні освітніх ресурси, що забезпечують зростання благополуччя, збагачення можливостей формування особистостіі її розвиток, а також запобігання проблемам у всіх учасників освітнього процесу. Вченими встановлено, що психологічна складова здоров'язбережувального освітнього простру істотно впливає на успішність навчання, адаптацію в суспільстві, систему життєвих цінностей, установок, організацію діяльності, толерантність і прийняття життєвих цінностей інших людей [2, с. 155−166].

Відтак потрібно зауважити, що ці завдання спрямовані здебільшого на визнання необхідності упередження шкільних невдач (булінгу, анараксії, підліткового алкоголізму, наркоманії, дитячої проституції), а їх реалізація відповідно до механізмів управління стратегією розвитку вітчизняної освіти» передбачають:

1. Оновлення нормативно-правової бази здоров'язбережувального контенту освітнього простору України;
2. Удосконалення структури системи освіти;
3. Модернізація змісту освіти;
4. Забезпечення здоров'язбережувального виховання, розвитку і соціалізації всіх суб'єктів освітнього простору;
5. Інформатизація освіти;
6. Посилення кадрового потенціалу системи освіти.

Стратегія розвитку вітчизняної освіти вимагає розгляду етимологію (походження) поняття *технологія* (від грец. τεχνολογια, що походить від грец. τεχνολογος; грец. τεχνη — майстерність, техніка; грец. λογος — (*тут*) передавати) — наука («корпус знань») про способи (набір і послідовність операцій, їх режими) забезпечення потреб людства). Якщо звернутися до семантики визначення поняття технологія, до його споконвічного значення, то можна дійти висновку, що мета впровадження поняття технологія полягає в тому, щоб розкласти на складові елементи, процес досягнення будь-якого результату.

Нами поняття технологія застосоване у досягненні, прагненні управлінського результату удосконалення державних механізмів у сфері освіти. Генезис появи технології свідчить, що загальний рівень розвитку та «сума» технологій — *технологічний уклад* є важливою складовою педагогічної культури, що істотно (визначально) впливає на сталість розвитку економіки, відтак є однією з найхарактерніших визначальних рис цивілізації. Серед інших технологій, часто виділяють високі технології — найбільш високорозвинуті (найсучасніші) технології, що є наукоємними, тобто які інтенсивно використовують найновіші наукові досягнення у розробці державних механізмів. Наприклад, здоров'язбережувальну технологію можна вважати, найважливішою з точки зору «забезпечення майбутнього» людства [1, с. 4-6].

Висновки. Отже, необхідним є створення дієвих механізмів державно-громадського управління системою освіти як шляхом утворення нових інститутів, так і удосконалення діяльності вже існуючих. Доцільним є створення при державних органах управління низки експертних рад – постійно діючих дорадчих органів, функціонування яких підвищить рівень участі у рішені з найважливіших питань створення державних механізмів здоров'язбережувального простору освіти України.

Список використаних джерел

1. Горяна Л., Олексієнко О., Царик Н. Управління впровадженням здоров'язбережувальних технологій у закладах нового типу (з досвіду роботи). Київ: ТОВ «НВП Інтерсервіс», 2014. 94 с.

2.Співак М.В. Державна політика здоров'язбереження: збереження здоров'я здорових і відносно здорових людей / Держава і право: Збірник наукових праць. Серія Політичні науки. Випуск 73 / Ін-т держави і права ім. В.М. Корецького НАН України. Київ: Вид-во «Юридична думка», 2016. С. 155−166.

3. Семенець-Орлова І. Альтернативні класифікації освітніх змін. Збірник ОРІДУ НАДУ «Актуальні проблеми державного управління». 2015. № 3. с. 26-31.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Подофєй Світлана Олексіївна
Національний університет фізичного виховання і спорту України, кандидат психологічних наук, викладач кафедри психології і педагогіки

Нині зовнішній вплив мінливості та нестабільності подій у світі та сьогоденна необхідність вимог карантину включення людини у дистанційне навчання і професійну діяльність через використання інтернет-технологій мають різні наслідки впливу на психіку людини та її здоров'я. Коли ми говоримо про профілактику залежностей, сьогодні наявним є факт зловживання інтернетом, що веде до соціальної ізоляції, до збільшення депресій, навіть до можливого розпаду сім'ї, труднощів у навчанні, фінансового неблагополуччя, втрати роботи та ін. Такий розлад не включений в офіційну класифікацію захворювань, але інтернет-залежність вже приймається в розрахунок у багатьох країнах світу. Так наприклад, у Фінляндії молодим людям з інтернет-залежністю надають відстрочку від армії.

Обговорення даного феномена почалося не так давно. Термін Internet-addiction («інтернет-адикція» або «інтернет-залежність») з'явився в 1996 році. Його запропонував американський психолог доктор Айвен Голдберг для опису невиправдано довгого, можливо патологічного перебування в інтернеті. Найбільш докладно проблему інтернет-

залежності досліджувала професор психології Піттсбурзького університету, доктор Кімберлі Янг, автор книги «Спіймані в Мережу». Головними проявами інтернет-залежності визначають своєрідний психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього. Кімберлі Янг виділила дві групи інтернет-залежних - це акцентовані на спілкуванні та інші, що акцентовані на інформації.

Зловживання інтернетом веде до заміщення реальної дійсності віртуальною, яка на прикладі інтернет-адиктів не визначає собою повноцінного культурного середовища [1, с. 80]. Так, К. Янг з'ясувала, що залежні люди найчастіше використовують чати (37%), MUDs (28%), телеконференції (15%), E-mail (13%), WWW (7%), інформаційні протоколи (ftp, goper) (2%), тобто велика їх частина користується сервісами, пов'язаними зі спілкуванням [5, с. 25]. По-друге, зрозуміло що сьогоденне переважання комунікативної технологічності культурного середовища сприяє виникненню тенденції до її дегуманізації.

Цю проблему відзначав Е. Фромм у книзі «Анатомія людської деструктивності», вказуючи на небезпеку наростання тенденції некрофілії у ставленні людини до життя [4]. Еріх Фромм розглядає некрофілію в широкому розумінні як любов до неживого, віртуального, навіть уявного чи неправдивого. Саме це і починає переважати над реальним спілкуванням в соціумі, над виявленням ставлення до інших людей і до світу як до живого простору. Таку пріоритетність сучасної людини у спілкуванні за допомогою комп'ютера в віртуальному просторі спостерігаємо сьогодні в умовах карантинних обмежень, що може ще більше загострюватись. Зменшується роль живого особистого спілкування з реальними людьми, більшість демонструє заміну на мережеве, віртуальне спілкування, що може людину позбавити розуміння нею необхідності розвитку її комунікативних навичок, а також цінностей у самому спілкуванні, наприклад: відповідальності, емпатії, відкритості, чесності та ін. [3, с.425]. Цікавим є те, що за дослідженнями психологів у осіб з ігровою інтернет-залежністю визначено низький рівень мотивації до реалізації у житті, відсутність планів та перспектив на майбутнє, що підкреслює знижену зацікавленість до життєдіяльності [2, с.236]. Відтак важливим є вивчення у інтернет-залежних осіб динаміки психічного здоров'я та особливостей його відновлення у процесі відмови від залежної поведінки під впливом реальних значущих інших, близьких та розширенні мотиваційного простору їх життєдіяльності.

Список використаних джерел

1. Кондратенко М.О., Манилова Л.М. Нові проблеми психології, породжені впливом цифрових технологій на людину/ М.О. Кондратенко, Л.М. Манилова // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 4 (15). - 2019.- С. 75-86.
2. Савиченко О.М., Міров Д.Р. Психічне здоровя юнаків з різним рівнем розвитку ігрової інтернет-залежності / О.М. Савиченко, Д.Р. Міров // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 4 (15). - 2019.- С. 321-328.
3. Щербатюк В.В. Ціннісна регуляція міжособистісного спілкування в соціальних мережах / В.В. Щербатюк // Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. – Вип. 14. - Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. - С. 423-430.
4. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Пер. с англ. Э. М. Телятникова, Т. В. Панфилова. - Изд-во АСТ, 2004. - 635 с.
5. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость / К.С.Янг // Мир Интернет. - 2000. - №2. - С. 24-29.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ

Руденко Тетяна Володимирівна
Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти та здоров'я людини

Соматичні захворювання займають значне місце у нашому суспільстві і серед них одне із перших місць належить патології серцево-судинної системи (ССС). В останні роки особливо актуальним є значне «омолодження» серцево-судинних захворювань (ССЗ), є випадки інфарктів та інсультів у дітей віком до 15 років. Результати щорічних медичних обстежень по Україні показали, що за останні 20 років (2000-2019) кількість дітей віком до 18 років з ССЗ зросла з 14,2 до 29,6% [1, с. 94].

На сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я студентської молоді, так як студенти на початку навчання у ВНЗ важко адаптуються до нових умов та навчального процесу, бо він значною мірою відрізняється від шкільного. Дуже часто це призводить до емоційних стресів, які виникають при засвоєнні значного обсягу інформації, вимагає від першокурсників більш високої напруженості нервової та серцево-судинної систем. Треба зазначити, що умови життя студентів І курсів теж потребують адаптації. Серйозну шкоду здоров'ю студентської молоді спричиняють: нераціональний режим дня, недостатня фізична активність, шкідливі звички, такі як тютюнокуріння та вживання спиртних напоїв, тобто ті складові, що входять до поняття здорового способу життя. Це далеко не всі фактори, що негативно впливають на організм першокурсника, сприяють виникненню різних патологічних станів, які мають спочатку характер функціональних відхилень, а потім, якщо на них не звертати уваги, можуть переходити у більш стійкі відхилення, які і сприяють розвитку захворювання [2, с. 148].

Мета нашої науково-дослідної роботи полягала у визначенні функціонального стану серцево-судинної системи у студентів І курсів Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка та сформованості у них теоретичних знань та практичних навичок щодо питань здоров'я та здорового способу життя.

Одним із перших завдань роботи ми вважали доцільним з'ясувати рівень санітарно-гігієнічної культури першокурсників, їх ставлення до режиму дня, фізичної активності, шкідливих звичок.

Аналіз отриманих нами анкетних даних щодо життєдіяльності студентів свідчить про її невпорядкованість і хаотичну організацію. Так, у багатьох студентів порушений режим сну. Недосипання, тривалість нічного сну до 6 годин спостерігається у 26,4% студентів (23,5% юнаків і 28,2% дівчат), від 6 до 7 годин – у 48,5%. Нормальна тривалість сну від 7 до 8 годин спостерігається тільки у 25,1% студентів.

Одним із факторів ранньої профілактики ССЗ є рухова активність. Результати анкетування свідчать, що регулярно займаються фізичною культурою тільки 27,3% студентів (34,8% юнаків і 23,3% дівчат), спортивні розряди мають лише 2,3% опитаних студентів. Дуже мало бувають студенти на свіжому повітрі: до 30 хвилин – 62,9% і тільки 10% перебувають до 2 годин.

Отже, практично половина студентів І курсу рухову активність і перебування на свіжому повітрі не вважають необхідним елементом загальної культури або засобом оздоровлення; це при тому, що 45,3% студентів (27,3% юнаків і 55,6% дівчат) скаржаться на частий головний біль, запаморочення, болі в м'язах, суглобах.

Чільне місце у житті студентської молоді займає організація дозвілля. Але, як показали дослідження, більшість студентів часто не володіють достатньою культурою відпочинку, а надають перевагу малорухливим формам проведення вільного часу у вихідні дні. Найбільш часто зустрічаються такі варіанти відпочинку: «відсипаюсь», «підтягую академічні

заборгованості», «дивлюсь телевізор», «працюю за комп'ютером», «сиджу в інтернеті».

Як показало соціологічне опитування, більшість студентів І курсу не знають як зберегти, зміцнити та примножити своє здоров'я, підвищити потенціал захисних сил організму, власними зусиллями зміцнити і гармонійно поєднати фізичні, психічні й соціальні компоненти здоров'я.

Для визначення резерву функціональних можливостей і регуляції серцево-судинної системи студентів на стандартне навантаження ми використали показники індексів Руф'є та Робінсона. За допомогою індексу Робінсона, який характеризує стан регуляції серцево-судинної системи з'ясували, що у 12% студентів він низький або нижче середнього, і тільки у 20,9% юнаків і 27,9% дівчат – високий. Оцінка резерву функціональних можливостей серцево-судинної системи за індексом Руф'є засвідчує, що 25,5% студентів мають низький або нижче середнього рівень працездатності серцево-судинної системи. Отриманий результат підтверджує й експрес-тест СОЗ (самооцінка здоров'я студента): 28,6% студентів (18,2% юнаків і 34,5% дівчат) скаржаться на періодичний біль в ділянці серця. І тільки 57,1% студентів мають високий і вище середнього рівень працездатності серцево-судинної системи. На наш погляд, у молодих людей, якими являються студенти І-го курсу даний показник працездатності серцево-судинної системи є недостатнім для підтримання і збереження здоров'я.

Проведене нами експериментальне дослідження підтверджує необхідність цілеспрямованого формування у майбутніх педагогів навичок здорового способу життя, знань про основні соматичні й інфекційні хвороби, їх профілактику в процесі здобуття вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Богатирьова Р. Медична допомога при кардіопатології // Ж-л «Ліки України», № 3-4, 2012. – С. 94-95.

2. Бойко О.М. Здоров'я студентів з межевими станами серцево-судинної системи // ІІ Міжнародна науково-практична конференція «Еколого-валеологічне виховання дітей дошкільного та молодшого шкільного віку в сучасному освітньому просторі». – Суми, 2015. – С. 147-152.

ЗДОРОВИЙ СТИЛЬ ЖИТТЯ ЯК ОСОБИСТІСНА СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

Савченко Вікторія Анатоліївна
Дніпровська академія неперервної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри виховання та культури здоров'я
Світич Світлана Анатоліївна
Дніпровська академія неперервної освіти, кандидат психологічних наук, доцент кафедри виховання та культури здоров'я
Струкова Тетяна Анатоліївна
Дніпровська академія неперервної освіти, старший викладач кафедри виховання та культури здоров'я

Аналіз здоров'язбережувальної освіти вимагає з'ясування механізмів трансформації загальносоціальних цінностей здоров'я, які транслюються в освітньому процесі, на індивідуальний рівень. Освітня практика показує, що основою вирішення даної проблеми є забезпечення трансформації загальнокультурних цінностей здорового способу життя в особистісні цінності здорового стилю життя.

Поняття стилю життя містить у собі розуміння сенсу життя, спосіб реалізації

ціннісних орієнтацій в повсякденній поведінці, спосіб задоволення стійких потреб особистості, стійкі звички, манери поведінки. Здоровий стиль життя традиційно пов'язують із задоволенням базових людських потреб на індивідуальному рівні. У різних особистостей, при однаковому наборі базових потреб, є свій власний спосіб їх задоволення, багато в чому обумовлений вихованням та освітою. Крім цього, кожна людина будує свою індивідуальну систему потреб і цінностей і відповідно неї розбудовує власну модель життєдіяльності, розподіляючи в ній власні життєві ресурси між різними видами діяльності. Різні способи задоволення потреб і реалізації цінностей, індивідуальність систем життєдіяльності обумовлюють і різні життєві стилі.

Таким чином, специфікою здорового стилю життя є формування системи індивідуальних потреб та цінностей, яка сприяє розвитку даної особистості, а також оптимальні з погляду особистості і її смисложиттєвих пріоритетів способи реалізації власних потреб і цінностей. У межах здорового стилю життя перетинається проблема здоров'язбережувальної поведінки та механізмів самоактуалізації особистості. Здоровий стиль життя тільки тоді відповідає своєму визначенню, коли створює передумови для задоволення не тільки життєво необхідних потреб, але й потреби в самоактуалізації.

Із цього випливає, що здоровий стиль життя є продукт самостійного пошуку, індивідуального самовизначення у ціннісно-смисловому життєвому просторі, особистісної еволюції, передусім на духовно-ціннісному рівні. Здоровий стиль життя людини як продукт самостійного пошуку, індивідуального самовдосконалення, духовного росту виражає свободу у виборі змісту й форм соціальної поведінки, а, отже, актуалізуючу діяльність у збереженні й розвитку власного здоров'я за рахунок трансформації цієї поведінки у здоров'язбережувальну. Здоровий стиль життя також включає власну активність людини, що визначається усвідомленням здоров'я як цінності й наявністю цілеспрямованих дій для його підтримки і розвитку.

Конкретизація у понятті «здоровий стиль життя» загальнокультурного сенсу поняття «здоровий спосіб життя» дозволяє розкрити механізм трансформації цінності як загальновизнаної соціальної норми, що визначає процес соціалізації особистості та спрямованість освітньої діяльності в індивідуальні та варіативні смисложиттєві орієнтири, що визначають ціннісний здоров'язбережувальний вибір конкретної особистості. При цьому ступінь оптимальності моделі стилю життя визначається тим, наскільки вибір, зроблений особистістю у межах здорового способу життя, відповідає її індивідуальним особливостям, індивідуальній системі потреб та цінностей, наскільки адекватно власній сутності особистість адаптувала загальносоціальні цінності до вимог власного саморозвитку. Відтак здоровий стиль життя як особистісний феномен є результатом духовних і фізичних зусиль людини, цілісною системою життєвих проявів особистості здоров'язбережувального характеру, що сприяє гармонізації її індивідуальності з умовами життєдіяльності і є засобом самоактуалізації особистості в соціумі.

Здоровий спосіб життя являє собою певну еталонну модель, систему загальних умов, продукт колективної творчості. Його реалізація на рівні окремої людини здійснюється у формі здорового стилю життя особистісно співвіднесеної моделі і являє собою актуалізацію людини в процесі збереження й розвитку власного здоров'я. Здоровий стиль життя можна трактувати як індивідуалізований варіант здорового способу життя, що включає в себе світоглядний і поведінковий аспекти. Індивідуальні життєві стилі різноманітні, і здоровий стиль життя для різних людей буде завжди специфічним і індивідуально особливим. У той же час з погляду їх оптимальності для суб'єкта життєдіяльності доцільно виділити і певні критерії здоров'язбережувальної поведінки, на які потрібно орієнтуватися в освітньому процесі, індивідуалізуючи загальні принципи здорового способу життя стосовно

специфіки індивідуальних цінностей та потреб. До них слід віднести:

- наявність в особистості повноцінної життєвої стратегії, а не лише короткочасних тактик виживання;
- життєдіяльність у межах раціонального режиму навчання, праці й відпочинку, оптимальність режиму фізичної активності;
- різноманіття комунікацій та діяльності, зокрема, регулярна оздоровча діяльність, здатність до ефективного спілкування та творчої активності;
- високий рівень адаптації, гармонічне протікання процесів соціалізації, гнучкість у поведінці й спілкуванні;
- соціокультурна компетентність, естетично-художній розвиток, медіа культурна компетентність та наявність критичного мислення;
- пріоритет цінностей здоров'я й саморозвитку у загальному контексті соціальної культури здоров'я;
- емоційно-психологічна стійкість, здатність регулювати власні прагнення у межах цінностей здоров'язбереження, життєвий оптимізм;
- високий рівень самосприйняття й самоповаги що ґрунтується на прагненні до самоактуалізації, здатність зберігати та преалізувати свою унікальність.

Таким чином, поняття «стиль життя» (окремої особистості) і «спосіб життя» (зразок, який контролюється й регламентується суспільством) відрізняються передусім рівнем цінностей і механізмом їх впливу.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Самойленко Денис Валерійович
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, студент факультету фізичного виховання
Воєділова Олена Михайлівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, факультет фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Реформування системи загальної середньої освіти України є ключовим напрямком для забезпечення позитивних змін в суспільстві. Від сучасної школи очікується забезпечення умов для ефективного формування особистості учнів, формування у них навичок, що допоможуть їм легко адаптуватися в суспільстві.

Ключові слова: середня освіта, компетентності, особистість, учень.

Samoilenko D. V. Voiedilova O.M. Current trends in the development of secondary education in Ukraine. Reforming the system of general secondary education in Ukraine is a key direction for ensuring positive changes in society. The modern school is expected to provide conditions for the effective formation of students' personalities, the formation of skills that will help them easily adapt to society.

Key words: secondary education, competencies, personality, student.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Найважливішим завданням сучасної середньої освіти в Україні є створення умов для розвитку розумових здібностей, становлення дитини як особистості, її спрямування на формування самореалізації впродовж життя (Набок М., 2017). Проблема дослідження відноситься до загальнопедагогічної проблеми підвищення ефективності освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як зазначають автори Національної доповіді про стан і перспективи розвитку освіти в Україні (Набок М., 2017), шкільна освіта впевнено йде до реформ, трансформацій та модернізацій шкільної освіти. Ціль реформ - це побудова таких шкіл, які будуть надавати якісну освіту дітям, збагачену національними традиціями українського народу, та

будуть надавати можливості для використання нестандартних підходів учителів та розвитку креативного мислення дітей. Очільник МОН С. Шкарлет (Шкарлет С., 2021) пояснив, що «якісна освіта не повинна залежати від того, чи школа розташована у великому місті, чи маленькому селі. Реформа Нової української школи є тривалою та поетапною. Низку трансформацій планують завершити до 2027 р., коли в освіті зникне будь-яка дискримінація якості за низкою фінансових, регіональних чи інших подібних факторів».

Мета та завдання роботи – визначити сучасні тенденції розвитку середньої освіти України та фізичного виховання, зокрема.

Методи дослідження – теоретичний аналіз, дослідження документів, узагалінення результатів дослідження.

Результати досліджень та їх обговорення. Як зазначив міністр С. Шкарлет «До ключових компетентностей належать підприємливість і фінансова грамотність, ініціативність, спроможність використовувати можливості та реалізовувати ідеї, створювати цінності для інших у будь-якій сфері життєдіяльності, здатність до активної участі в житті суспільства, керування власним життям і кар'єрою, вміння розв'язувати проблеми».

Дослідники також зазначають, що компетентностями майбутнього є уміння вчитися впродовж життя, ініціативність і підприємливість, обізнаність і самовираження у сфері культури, екологічна грамотність і здорове життя, соціальна, математична, інформаційно-цифрова компетентності, а також розуміння природничих наук і технологій (Ключові компетентності НУШ, 2019).

В перспективах розвитку освітнього процесу в школах є введення предметів «Здоров'я, безпека та добробут», «Етика», «Підприємництво і фінансова грамотність» (2020). В той же час експерт з освітнього напрямку Інституту майбутнього М. Скиба, 2021 наголосив «Якщо звести нові дисципліни до окремих предметів, то вони стануть такими ж нудними, як і інші. Етика краще пізнається в командній роботі чи навичках ведення перемовин, для того, щоб бути у доброму самопочутті, останнє, що варто робити – сидіти малорухомо 45 хвилин у переповненому приміщенні. Для опанування необхідних компетентностей учням потрібно дати можливість реалізовувати практичні ініціативи і проєкти, через які вони зможуть розвивати навички підприємництва, вміння комунікувати і домовлятися з іншими, проявляти навички розв'язання проблем, а також – бачити в конкретних ситуаціях як працюють закони фізики, хімії, біології, застосувати розрахунки та вміння писати відповідні тексти» .

В світлі Закону України «Про освіту» почали більше впливати на рівень професійної підготовленості та діяльності педагога. Завдяки цьому рівень освітнього процесу повинен стати значно вищим. Сучасні педагоги вже зараз використовують нестандартні методи викладання та навчання, наприклад, щоб зробити урок більш цікавим, використовують ігрові форми роботи, а також різні несподіванки та сюрпризи. Хоча є і достатня кількість скептиків, які продовжують стверджувати, що «вчитель повинен вчити дітей, а не грати з ними!».

На нашу думку слід шукати нові підходи до формування мотивації учнів до навчання, використовувати інноваційні, активні та інтерактивні методи освітнього процесу та дотримуватися «золотої середини» між традиційним навчанням та інноваційними підходами. Перспективним вважаємо підходи педагогів щодо створення умови для експериментів та досліджень, проєктної діяльності, що дозволяє дітям навчитись, спілкуватись, домовлятись, брати відповідальність, сформовані навички дозволять дітям розширити можливості для реалізації.

Висновки. Сучасними тенденціями розвитку загальної середньої освіти є формування учня як особистості, адаптація дитини до соціуму, культури; підготовка школярів до успішної реалізації в житті; формування в школярів навичок майбутнього; поступова заміна викладання на пізнавальну діяльність.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про освіту» (2017). Відновлено з http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19
2. Ключові компетентності НУШ (2 вересня 2019). Як виростити дерево, Нова Українська Школа. Вдновлено з https://lb.ua/society/2019/09/02/435731_klyuchovi_kompetentnosti_nush_yak.html
3. Коментар міністра Сергія Шкарлета щодо переведення учнів до 10, 11 класів. Переформування мережі закладів середньої освіти. (2021, Лютий 1). Відновлено з https://mon.gov.ua/ua/news/komentar-ministra-sergiya-shkarleta-shodo-perevedennya-uchniv-do-10-11-klasiv
4. Набок М. (2017). Сучасні тенденції загальної середньої освіти. Національна акад.мія педагогічних наук України. Відновлено з http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8571/1/Nabok.pdf
5. Планшети чи книги в школі? Ефективність заміни планшетом книжки https://dixi.education/book-vs-tablet/
6. Скиба М., Шкарлет С. (29 квітня 2021, Квітень 29). Нові шкільні предмети, про фінанси, здоров"я та етику:практика потрібна а не нудота Відновлено з https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3197732-novi-predmeti-pro-finansi-zdorova-i-etiku-praktika-potribna-a-ne-nudota.html
7. У школах з'явиться предмет «Підприємництво і фінансова грамотність». Реформа середньої освіти (2021, Лютий 23). Відновлено з https://osvita.ua/school/80882/

ГІГІЄНІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ (ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ)

Стельмахівська Валентина Петрівна
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, кандидат медичних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Берзінь Оксана Валерієвна
Національний медичний університет імені О.О.Богомольця, старший лаборант

Негативні зміни, які спостерігаються у стані здоров'я дітей та підлітків за час їх навчання у школі, зумовлюють пошуки шляхів впливу на цей процес. Важливе значення при цьому надається профілактичній роботі, однією з складових якої є формування здорового способу життя школярів, зокрема, її гігієнічний аспект (гігієнічне виховання)[4].

Врахування наукових досягнень з питань вивчення впливу чинників ризику на здоров'я дітей різного віку та досвіду організації профілактичної діяльності дає змогу виділити основні її особливості, які є актуальними у сучасних умовах та сприяють збереженню та зміцненню здоров'я дітей та підлітків.

Нами проаналізовано розвиток гігієнічних підходів до формування здорового способу життя школярів.

Розуміння важливості гігієнічного виховання, створення необхідних гігієнічних умов для того, щоб забезпечити ріст і розвиток здорового покоління, простежується протягом тривалого часу.

Відображення зачатків емпіричних знань щодо гігієни дітей можна знайти у літературних пам'ятках доби Київської Русі: «Ізборнику Святослава», «Повчанні Володимира Мономаха дітям» (XI століття), зокрема, необхідність загартовування, денного сну. Елементи шкільної гігієни мали місце у діяльності українських братських шкіл, Київської колегії, організованої Петром Могилою у XVII столітті (було встановлено чіткий режим дня з регламентованим початком занять, часом обіду, зимові та літні канікули, зводилися окремо будівлі для школи і будівлі для інтернатів, при окремих навчальних закладах були лазарети). Важливе значення надавали у своїх працях особистій гігієні дитини, режиму харчування, фізичним вправи та рухливим іграм на свіжому повітрі відомі діячі, педагоги XVII- XVIII століття, вихідці з України, які певний час працювали в

Україні, Єпіфаній Славинецький («Громадянство звичаїв дитячих») та Феофан Прокопович («Духовний регламент») [3].

Розвиток суспільства, освіти, природничих наук у XIX столітті вплинув на становлення та розвиток гігієни та шкільної медицини як одного з її розділів. У XIX столітті були організовані перші в Україні університети – Харківський, Київський, Новоросійський (Одеський), у складі яких відкрито медичні факультети. Розвиток шкільної гігієни в Україні пов'язаний з відкриттям перших кафедр гігієни в університетах Києва, Харкова, Одеси та діяльністю перших вчених-гігієністів Суботіна В.А. , Кияніцина І.І., Якобія А.І., Скворцова І.П.

Так, професор Скворцов І.П. був учасником Першого Міжнародного конгресу зі шкільної гігієни у Нюрнберзі (1904), де виступив з доповіддю «Про основи виховання та навчання з гігіологічної точки зору». На основі матеріалів з'їзду він видав роботу «Гігієна виховання та навчання», де виклав свої погляди на питання шкільної гігієни, серед яких виділено гігієнічне навчання учнів та вчителів [2]. Скворцов І.П. також особисто приймав участь у гігієнічному навчанні вчителів.

Певний вплив на розвиток шкільної гігієни мала діяльність міських та земських лікарів у другій половині XIX століття. Одним з питань, які розглядалися на з'їздах земських лікарів, була гігієнічна освіта школярів та дорослого населення через школу. Ще у 80-ті роки XIX століття земські лікарі Полтавської, Херсонської губерній вносили пропозиції щодо введення в програму народних шкіл викладання гігієни [1].

Важливого значення гігієнічним питанням охорони здоров'я дітей у різні періоди своєї діяльності надавав відомий український вчений-гігієніст Марзєєв О.М. Так, за його ініціативою, під його редакцією та з його передмовою у 1952 році видано «Посібник для шкільних лікарів і вчителів», у якому висвітлено питання організації гігієнічних умов для навчання, фізичного виховання, медично-санітарного обслуговування школярів.

У передмові до цього видання Марзєєв О.М., зокрема, наголошував, що при проведенні профілактичної роботи необхідно враховувати вікові морфологічні і фізіологічні особливості лабільного і разом з тим, такого, що росте, дитячого організму; до основних складових профілактичної діяльності віднесено гігієнічне виховання школярів.

У цей період питання гігієнічного виховання (санітарної освіти) розглядалися як одна зі складових профілактичної роботи лікаря-гігієніста.

Робота з гігієнічного виховання була спрямована на школярів, працівників навчально-виховних закладів, батьків.

Разом з цим, постало питання про зростання ролі гігієнічного виховання у комплексі профілактичних заходів, посилення співпраці гігієністів і педагогів. Так, у науковій роботі, виконаній в кінці 80-х–на початку 90-х років обґрунтована модель гігієнічного виховання школярів, яка базувалася на його проведенні під час вивчення шкільних предметів.

Важливе значення почало надаватися системному підходу до формування здоров'я дітей. Зокрема, на науково-практичній конференції «Актуальні проблеми гігієни дітей та підлітків» (1995) підкреслювалося, що системний підхід до формування здоров'я школярів повинен базуватися як на знаннях про особливості його формування у дітей, так і на активній позиції самого школяра.

З врахуванням змін, які відбувалися з розвитком суспільства, освіти, впровадженням міжнародного досвіду, постало питання про зміни підходів до гігієнічного виховання (не лише надання інформації, але й формування навичок та мотивації до ведення здорового способу життя, формування культури здоров'я).

Як важливий напрямок профілактичної роботи, особливо з врахуванням міжнародного досвіду, який знайшов найбільш широке впровадження перш за все у «Школах сприяння здоров'ю», виділялася робота з формування здорового способу життя (її гігієнічний аспект – гігієнічне виховання).

Значна увага питанням формування здорового способу життя і безпеки життєдіяльності, починаючи з 90-х років минулого століття, почала приділятися системою освіти. В загальноосвітніх навчальних закладах вводилися предмети «Основи безпеки життєдіяльності», «Основи здоров'я», «Валеологія». Розпочалася підготовка вчителя «Основ здоров'я». Що стало ще одним напрямком у розвитку роботи із формування здорового способу життя школярів, зокрема, сприяло формуванню мотивації до здорового способу життя. Певне значення надавалося розробці підходів до оцінки ефективності роботи, сформованості навичок здорового способу життя.

Т.ч. складовою профілактичної діяльності у навчально-виховних закладах для дітей різного віку, яка сформувалася під впливом соціально-економічних, соціокультурних чинників і є актуальною у сучасних умовах, має важливе значення для збереження і зміцнення здоров'я дітей є робота із формування здорового способу життя школярів (її гігієнічний аспект), яка в свою чергу вимагає як уваги до підготовки майбутніх педагогів, так і відповідності змісту, форм і методів роботи віку дітей, врахування накопиченого досвіду та сучасних особливостей при її проведенні.

Список використаних джерел

1. Вороненко Ю.В., Стельмахівська В.П. Питання шкільної гігієни у матеріалах з'їздів земських лікарів України (друга половина XIX - початок XX століття). Загальна патологія та патологічна фізіологія. Том 6, №2, 2011. С. 153 -157.

2. Скворцов И.П. Гигиена воспитания и образования. С.- Петербург, 1906. 163 с.

3. Советов С.Е. Очерки по истории гигиены детства с древнейших времен до конца XVIII столетия. М., 1960. 230 с.

4. Стельмаховская В.П., Берзинь В.И. Формирование здорового образа жизни. Наука и мир. Том 3, №3(7), 2014. С.130 – 133.

СТВОРЕННЯ АЛГОРИТМУ ВИКОРИСТАННЯ МИЮЧИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВАЛЕОПРОФІЛАКТИКИ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ

Ступак Катерина Анатоліївна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Мегалінська Ганна Петрівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Козаченко Л.В.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Одним з небезпечних факторів цивілізації є хімічне забруднення середовища невластивими їй речовинами хімічної природи. Серед них – забруднювачі промислово-побутового походження – миючі засоби, порошки, аерозолі. На сьогоднішній день, визначення впливу миючих засобів на здоров'я людини є надзвичайно актуальним питанням, адже це те, чим ми користуємося щодня. Знаючи справжні дані, кожен з нас зможе обирати таку продукцію, яка принесе найменшу шкоду як для людини, так і для довкілля.

Синтетичні миючі засоби (СМЗ) є складними хімічними композиціями, основними інгредієнтами яких є поверхнево-активні речовини (ПАР), фосфати, карбонати, силікати, ензими, хлор, вуглекислий газ, оксиди азоту, фенол, формальдегід, ацетон, аміак, відбілювачі, абразивні речовини, піногасники, ароматизатори - ось далеко не повний

список хімічних речовин, що містяться в СМЗ. [2]

Всі ці речовини небезпечні. Вони провокують розвиток алергійних захворювань та знижують імунітет людини.

Серед перерахованих компонентів антимікробну дію мають: поверхнево-активні речовини (ПАР), фенол, формальдегід, ацетон. ПАРи і формалін руйнують оболонку бактеріальної клітини, тому можна очікувати сильний антибактеріальний ефект від різних миючих засобів. Дуже часто бактерії виступають для макроорганізмів потрібними і корисними симбіонтами. Наприклад, Escherichia coli в кишковому тракті тварин і людини забезпечує синтез вітамінів групи В і К та незамінних амінокислот. Для вищих рослин необхідним симбіонтом виступає Bacillus subtilis, яка забезпечує рослину необхідними фізіологічно-активними речовинами. Основною (активною) частиною миючих засобів є миючі речовини. Вони являють собою органічні сполуки, що володіють поверхневою активністю, здатністю утворювати піну і напівколоїдний розчин у воді.

Споживчими властивостями миючих засобів є миюча, піноутворювальна і антиресорбційна здатність, pH середовища. Найбільш зручними в користуванні є рідкі мийні засоби (РМЗ), які на ринку України представлені переважно зарубіжними виробниками. Поряд із високою мийною здатністю вони повинні характеризуватися економічністю, гарним товарним виглядом, зручністю у використанні, стабільністю показників якості та безпечністю. РМЗ є сумішами органічних і неорганічних складових – поверхнево-активних речовин (ПАР), мінеральних солей лужних елементів, консервантів, загущувачів, віддушок та барвників.

ПАР, вступаючи у взаємодію з клітинами організму людини, сприяють розвитку атеросклерозу, інтенсифікації білкового та вуглеводного обміну, порушенню функції печінки, нирок, імунної та репродуктивної систем. При спільній присутності ПАР, металів, пестицидів, інших речовин, токсичність їх посилюється.

Катіонні ПАР активні по відношенню до грампозитивних і грамнегативних мікроорганізмів. [1] У присутності полісахаридів (агар-агару, крохмалю, целюлози) і білкових речовин (казеїну, сироватки крові, пептона, желатину, альбуміну) знижується антимікробна активність ряду катіонних і амфотерних ПАР. При цьому бактеріостатична дія на грамнегативні бактерії знижуєтеся в більшому ступені, ніж на грампозитивні.

З метою створення алгоритму використання миючих засобів в залежності від їх антибактеріального впливу відносно таких умовно – патогенних бактерій як стафілокок золотистий, протей звичайний, синьогнійна паличка, кишкова паличка та гриб кандіда біліюча, нами досліджувався вплив ряду СМЗ на перераховані культури мікроорганізмів. Дослідження проводили диско-дифузійним методом.

Результат впливу оцінювали за розмірами діаметра зони гальмування. В експерименті нами оцінювалися такі мийні засоби , як «Gala», «Fairy», «Друг», «Своя лінія», «Rio», «Сувіла», «Ашан», «№1», «Frosh», «Finish».

Проведений експеримент дозволяє зробити висновок, що при наявності дисбактеріоза (недостатності кишкової палички) найбільш доцільно використовувати такі миючі засоби, як «Друг», «Frosh», «Finish», які мають найменшу антибактеріальну активність відносно Escherichia coli.

Найбільша протистафілококова активність виявилась з боку таких СМЗ як «Fairy», «Frosh».

При наявності мікозів, зокрема кандідозу, найбільш ефективною виявилась обробка миючими засобами: «№1», «Сувіла», «Rio», «Gala», «Finish», «Ашан».

Обробка такими засобами як «Rio» та «Finish» виявилась доцільною при наявності таких факультативних анаеробів як Proteus vulgaris та Pseudomonas aeruginosa, які найчастіше складають мікрофлору госпітальної інфекції.

Таким чином проведене дослідження дозволяє створити валеологічну характеристику досліджених миючих засобів

в умовах загрози інфікування умовно – патогенними бактеріями.

Список використаних джерел

1. Лозко Ю.С., Мегалінська Г.П. Bacillus subtilis та Escherichia coli як тестові мікроорганізми для визначення шкідливості миючих засобів. «Інтегроване управління водними ресурсами: дослідження, інновації, освіта»: Збірник трудів І міжнародного водного форуму. – Київ, КНТЕУ, - 2013, - с. 158-162.

2. Ластухін Ю.О. Хімія природних органічних сполук: Навч. посібник. - Львів: Національний університет «Львівська політехніка» (Інформаційно- видавничий центр «ІНТЕЛЕКТ +» Інститут післядипломної освіти), «Інтелект-Захід», 2005. - 560с.

АНТИБАКТЕРІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ДЕЯКИХ РОСЛИН ІМУНОМОДУЛЯТОРІВ

Текінташ Наталія Валеріївна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Мегалінська Ганна Петрівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Страшко Станіслав Васильович
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Білик Жанна Іванівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Важливим пластом в підготовці вчителів основ здоров'я є знання всього спектру оздоровчих технологій. Однією з таких технологій є фітотерапія. Знання лікарських рослин та напрямків їх застосування може стати профілактичним засобом в боротьбі з інфекційними хворобами. Особливо важливим є знання рослин – імуномодуляторів.

Техногенне забруднення довкілля, хімізація сільського господарства, насичення харчових продуктів консервантами та постійні стреси створюють передумови до виникнення імунної недостатності. Кращим способом лікування імунодефіцитів є використання рослинних імуномодуляторів, які забезпечують м'яке відновлення імунокомпетентних органів.

Вивчення літератури з цієї теми дозволило створити алгоритм використання рослин – імуномодуляторів для профілактики інфекційних захворювань відповідно до механізму дії цих рослин.

Майже всі перераховані в таблиці рослини крім особливих механізмів імуномоделюючої дії мають антибактеріальну активність. Тому метою нашого експериментального дослідження було вивчення антибактеріальної активності антиоксиданта Лимонника китайського стимулятора утворення антитіл – Солодки голої та індуктора інтерферону – Алое деревоподібного.

Алгоритм використання рослин – імуномодуляторів

Чинник	Механізм дії імуномодулятора	Використати
При наявності грибкових захворювань	Рослини стимулятори фагоцитозу	Цибуля, гречка, овес
При наявності запальних процесів слизової оболонки бактеріальної природи	Рослини стимулятори лізоциму	Ефірні олії, гвоздична, лавандова, розмаринова, геранієва
Вірусні захворювання	Рослини індуктори інтерферону	Алое, каланхое, подорожник, мох ісландський
Вірусні захворювання та пухлини	Стимулятори утворення Т – кілерів	Омела, часник, чага
При передчасному старінні, при дії радіації	Рослини антиоксиданти Концентратори селену	Алое, спориш, лимонник китайський, звіробій, кропива
При бактеріальних інфекціях	Стимулятори утворення антитіл Концентратори Mg	Капуста, редька, солодка
При порушенні роботи залоз внутрішньої секреції	Стимулятори роботи наднирників Концентратори марганцю	Солодка, калина, череда

Антибактеріальна активність вивчалась диско-дифузійним методом (метод паперових дисків) [1]. Цей метод широко застосовується у медицині, він є статистично достовірним при 10-кратному повторенні. Для даного дослідження використовувались такі тестові мікроорганізми. Escherichia coli - Кишкова паличка, Pseudomonas aeruginosa - Синьогнійна паличка, Candida albicans - Кандіда біла, Staphylococcus aureus - Стафілокок золотистий, Proteus vulgaris - Протей вульгарний.

Результати вивчення антибактеріальної активності лектинових витяжок обраних рослин – імуномодуляторів дозволяють зробити висновок, що лимонник китайський має протистафілококову активність і пригнічує ріст синьогнійної палички. Антибактеріальна дія солодки спрямована на лізис колоній кишкової палички та стафілокока.

Результати проведеного експерименту представлені в таблиці 1.

Таб. 1. Антибактеріальна активність деяких рослин імуномодуляторів

Тест-мікроорганізм	**Види рослинної сировини Зона гальмування в мм**		
	Schisandra chinensis Лимонник китайський	**Glycyrrhyza glabra** Солодка гола	**Aloe arborescens Алое деревоподібний**
Escherichia coli *Кишкова паличка*	7±1,4	14±0,9	32+1,7
Pseudomonas aeruginosa *Синьогнійка*	20 ± 1,2	11 ± 1,3	24+1,4
Candida albicans *Кандіда біла*	—	8±1	—
Staphylococcus aureus *Стафілокок золотистий*	11±1,7	**10 ± 1,6**	**16+2,1**
Proteus vulgaris *Протей вульгарний*	11±1,1	—	29+1,9

Лектиновмісна витяжка алое виявила значну антибактеріальну активність відносно кишкової палички, що робить актуальним застосування лектинів Алое деревоподібного при лікуванні запальних процесів, які викликають факультативно – анаеробні бактерії. Алое як індуктор інтерферону може виступати противірусним і антибактеріальним засобом одночасно.

Проведений нами експеримент дозволяє створити алгоритм вживання досліджуваних рослин в умовах загрози інфекційних хвороб.

Список використаних джерел

1. Сучасна фітотерапія: навч. посіб. / С. В. Гарна, І. М. Владимирова, Н. Б. Бурд та ін. – Харків: «Друкарня Мадрид», 2016. – 580 с.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАПОРУКА ПСИХІЧНОГО І ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Толмачева Світлана Єгорівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» імені І.Сікорського, старший викладач

Актуальність проблеми. Стрімкий технічний прогрес людства в останні десятиліття негативно позначився на соціальному розвитку суспільства. Морально-етичні норми,духовні цінності з кожним роком все більше і більше знецінюються[2]. Тотальна концентрація уваги на матеріальних цінностях і благах призводить до відходження від розуміння важливості сім'ї, дружби, взаємопідтримки. В свою чергу ці фактори сричиняють численні психічні проблеми і емоційну нестійкість. Сучасні досягнення фармакологічної індустрії дозволяють вирішувати такого роду проблеми медикаментозним шляхом, але це підриває фізичне здоров' я, функціональну активність фізіологічних систем. Тому актуальним є пошук і розробка методів підримки здорової психологічної активності.

Мета, завдання роботи,матеріали і методи.

Мета дослідження: визначення впливу фізичної активності на психічне та емоційне здоров'я.

Методи дослідження: обробка та аналіз літературних джерел.

Результати дослідження

Психічні розлади — це загальне поняття, яке включає в себе не тільки психічні захворювання, але і стану психіки, відмінні від нормальних. Не кожне психічний розлад є медичною проблемою, так як не завжди його причини криються в наявності органічної патології. Згідно зі статистикою, кожна четверта людина на землі має (або мав коли-небудь в житті) те чи інше розлад поведінки або психіки.[3]

Причини виникнення На сьогоднішній день причини деяких психічних патологій достовірно не відомі. Проте залежно від типу розладу, існують певні фактори, що сприяють їх розвитку. Так, виділяють біологічні, психологічні фактори й фактори середовища.

Деякі психічні захворювання можуть мати генетичне походження, тобто передаватися у спадок. Таким чином, це є першою біологічною причиною.[5] Також існує безліч патологій та захворювань, що ведуть до пошкодження певних ділянок головного мозку, що може спровокувати поведінкові і психічні зміни.

Фактори навколишнього середовища великою мірою впливають на психічне здоров'я людини. Так, статистично було встановлено, що душевні хвороби і розлади частіше зустрічаються серед малозабезпеченого населення.[6] Крім того, нескінченно зростаючий рівень стресу в

суспільстві, безумовно, часто є причиною виникнення багатьох психічних розладів.

Фізичні вправи окрім підримання форми тіла також спричиняють великий антистресоий вплив[2].

Антистресова пластична гімнастика. «Антистресова пластична гімнастика» як новий перспективний напрямок масової оздоровчої фізкультури, була розроблена А.В. Попковим і Е.Н. Литвиновим.[4] Антистресова пластична гімнастика (АПГ) заснована на фундаментальних вітчизняних науково-практичних розробках, є новим напрямком оздоровчої роботи з населенням, що має державне визнання і новим методом морального і фізичного виховання. Метод пройшов масштабну медичну та педагогічну апробацію, і виявив принципово новий механізм адаптації організму до впливу стрес факторів різної природи і, відповідно, нові можливості його реабілітації.[2]

Цей напрямок масової оздоровчої роботи створено для допомоги тим, хто з якихось причин позбавлений можливості повноцінного відпочинку, а значить для всіх, і особливо – студентам, які зазнають великого емоційного і психічного навантаження під час навчального процесу. Проведені фундаментальні дослідження показали принципово нові можливості ліквідації стресів та їх наслідків за допомогою стресогальміного механізму, діючого як автоматичний захист від нервово-психічних перевантажень. Можливість його задіяння при найпростіших рухах і виконання на добровільній основі дозволяє досягти відразу кількох цілей:

1.Зробити звичайний урок з фізичної культури джерелом нервово-психічної стійкості для подальшого захисту психіки учнів від накопичення інформаційних перевантажень.

2.Забезпечити зацікавленість у такому уроці викладача, так як це формує комфортний стан для учнів.

3.Гарантує виключно високу ефективність (до 90% покращень) абсолютно всіх фізіологічних систем, оскільки підвищує загальний тонус організму.

4.Забезпесує прогресуючу мотивацію займатися собою і своїм здоров'ям, так як зменшує залежність від ліків, оскільки акцентується увага на внутрішні резерви.

5.Позбавляє від соціального утриманства і, практично, обгрунтовує необхідність і особистої відповідальності за свій стан здоров'я, оскільки такий інструмент самозахисту - стресогальмівний механізм присутній у кожного.

6.Показує незаперечну перевага колективного підходу до здоров'я, так як ефект залежить від кількості учнів і якості виконань вправ.

7. Акцентує увагу на моральному чиннику і якісності мислення, оскільки досягнення результату безпосередньо залежить від якості зони комфорту, несумісної з психологією ізольованості і недоброзичливості. Тим самим ліквідується розрив між освітою і вихованням.

8. Напряму доводить, що мораль і фізіологія невіддільні один від одного, так як пов'язані загальним поняттям стабільності процесу, а в результаті - підвищенням загальної життєздатності.

9. Спираючись на вміння відчувати і контролювати свій стан комфортного сприйняття, дозволяє уникнути кризової ситуації.

Програма дозволяє послідовно вирішувати завдання фізичного і морального виховання учнів протягом усіх років навчання, формуючи у них цілісний підхід до фізичної культури як психофізичної основі виховання моральності, виявлення вищих можливостей, моральної природи, а саме:

- виховання доброзичливості, терпимості, здатності до безкорисливих дій, прагнення до самовдосконалення у всіх сферах життєдіяльності;
- формування уявлення про своє моральне і фізичне здоров'я як особисте і суспільне надбання;
- придбання знань про можливості, закладені в людині природою, що виявляються в дотриманні норм етики та моралі, що формують психічне і фізичне здоров'я;
- формування навички плавного безперервного руху та застосування його в різних формах рухової активності, вміння створювати уявні картини природи, відчуття

задоволення, комфорту від виконуваного руху;

- зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, підвищення працездатності учнів;

- придбання знань в області гігієни та медицини, необхідних понять і теоретичних відомостей з фізичної культури в контексті підходу, пропонованого АПГ;

- розвиток основних рухових якостей.

Своєрідність даної програми полягає в тому, що в ній відсутні традиційні нормативи, а матеріал дається по групах класів. Це обумовлено тим, що перед учителем стоять нові завдання: навчити учнів навичкам плавного безперервного руху, комфортного сприйняття фізичних і психічних навантажень і на базі цього допомогти учням освоїти традиційні форми рухів.

Висновки:

1. Сучасні умови життя суспільства з безперервно зростаючими нервово-психічними навантаженнями, соціальними стресами, відсутність чітких моральних орієнтирів формують середовище, в контексті якого необхідно вирішувати проблему здоров'я дорослих, дітей в системі шкільної освіти, дошкільнят.
2. Психічний розвиток людини відбувається протягом усього життя, і має свої етапи. При негативному впливі умов навколишнього середовища можливі певні відхилення від норми. Часто спостерігається у дітей підліткового і юнацького віку.
3. Фізичні вправи є не тільки джерелом підтримки мяз у формі, а і чинять антистресовий вплив, що в свою чергу запобігає виникненню психічних розладів.
4. АПГ - новий напрямок масової оздоровчої фізкультури, який допомагає запобігти перевантаженню нервової системи і здійснити релаксацію.

Список використаних джерел

1. Дубровський В.І. Лікувальна фізична культура: Підручник для студентів вузів. - М.: Владос, 1998. - 608 с.
2. Кочеткова І.М. Парадоксальна гімнастика Стрельникової. - М.: Сов.спорт, 1989. - 32 с.
3. Поляков С.Д. У пошуках педагогічної інноватики. - М.: Творча педагогіка, 1993. - 66 с.
4. Програма з фізичної культури для учнів I-XI класів. Антистресова пластична гімнастика (АПГ) / / Програми загальноосвітніх установ. Фізичне виховання учнів 1-11 класів / Міністерство освіти Російської Федерації [рекомендовано Головним управлінням розвитку загальної середньої освіти Міністерства освіти Російської Федерації]. - М.: Просвещение, 1996.
5. Смолевскій В.М., Івлієв Б.К. Нетрадиційні види гімнастики. - М.: Просвещение, 1992. - 80 с.
6. Теорія і організація адаптивної фізичної культури: підручник. У 2 т. Т.2: Зміст і методика адаптивної фізичної культури та характеристика її основних видів / Під загальною ред.проф. С.П. Євсєєва. - М.: Радянський спорт, 2005. - 448 с.
7. Технології фізкультурно-спортивної діяльності в адаптивної фізичної культури: навчальний посібник / Автори укладачі О.Е. Аксьонова, С.П. Євсєєв / За ред. проф.С.П. Євсєєва. - М.: Радянський спорт, 2005. - 296 с.

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНА ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Фольварочний Ігор Васильович
Національний університет фізичного виховання і спорту України, доктор педагогічних наук, доцент

Сучасні концептуальні чинники інтегральної характеристики здоров'я особистості й суспільства досліджуються в контексті соціально-економічної ролі

здоров'я в людському розвитку, що актуалізує питання про «духовне здоров'я» сучасної молоді. Дослідження проблематики впливу професійного здоров'я вчителів та батьків на формування здоров'я школярів свідчать про актуальність проблеми формування здорового способу життя та впровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій і психолого-педагогічних підходів з урахуванням реальних умов професійної підготовки освітян.

Різноманітні соціальні детермінанти суттєво впливають на здоров'я сучасної людини впродовж усього життя: генетична спадковість, особиста поведінка, доступ до якісної медичної допомоги та зовнішнє середовище (якість повітря, води та умов проживання). Серед соціокультурних чинників впливу на здоров'я можна також виділити: етнічну приналежність, гендерні та статеві ролі, бідність, соціальні мережі, соціальну підтримку та психосоціальне фахове середовище.

Разом з тим, залишаються важливими й недостатньо дослідженими питання щодо впливу соціального та культурного середовища на здоров'я людини. З огляду на зростаючий інтерес до вивчення цієї проблеми зростають нові дослідницькі ініціативи у генетиці та молекулярній науці, які значно розширюють розуміння соціальних та культурних впливів на здоров'я.

Протягом останніх чотирьох десятиліть науковці США та європейських країн стикалися з постійно зростаючим рівнем ожиріння населення та пов'язаними з ними хронічними захворюваннями. Більшість причин цих хронічних захворювань у способах харчування та рівні фізичної активності. Це захворювання «способу життя».

Історично склалося так, що профілактика захворювань «способу життя» була зосереджена на змінюванні індивідуальної поведінки людини та особистісного вибору. Разом з тим, зростаючий обсяг досліджень цієї проблематики продемонстрував сильний вплив фізичного та соціального оточення на вибір та активність людей [1, с. 758-762]. Цілеспрямоване проектування пропаганди здорового образу життя відповідно сприяло зменшенню «захворювань способу життя».

Дослідження в галузі сучасних наук про поведінку людини (економіки поведінки, когнітивній психології та соціальній психології) доводять, що оточення суттєво впливає на вибір, який здійснюють люди та в певній мірі може призвести діяти способами, які суперечать їх власним уподобанням [2, с. 453-80]. Фіксуються цікаві результати, які свідчать, що навіть розмір посуду суттєво впливає на поведінку сервірування та харчування людини. Доведено, що люди, як правило, їдять 90-97% того, що знаходиться на їхній тарілці, незалежно від її розміру [3, с.215-228].

Організації охорони здоров'я у всьому світі перебувають під тиском зацікавлених сторін щодо надання високоякісних, економічно ефективних, доступних послуг в сфері профілактики захворювань. Професійні громадські організації та провайдери охорони здоров'я співпрацюють з ВНЗ та сприять розробці нових просвітницьких програм з управління охороною здоров'я, відбору талановитої молоді й фахової підготовки компетентних менеджерів з метою забезпечення ефективного розвитку здоров'я нації [4, с.229-230].

Розвиток здорового населення в Україні має базуватись на відповідному нормативно-правовому забезпеченні формальної і неформальної освіти дорослих, спрямованому на захист соціально незахищених категорій дорослого населення нашої країни з метою задоволення культурно-освітніх потреб та з урахуванням світових тенденцій та змін у соціально-культурному та економічному розвитку суспільства.

Список використаних джерел

1. Rajjo T. [et al.]. The association of weight loss and cardiometabolic outcomes in obese children: systematic review and meta-regression. J Clin Endocrinol Metab. 2017. Vol.102 (3): P. 758-762.

2. Bogaert S, Boone C, Declerck C. 2008. Social value orientation and cooperation in social dilemmas: a review and conceptual model. Br. J. Soc. Psychol. 47:453-80.

3. Van Ittersum, K., Wansink, B. Plate size and color suggestibility: the delboeuf illusion's bias on serving and eating behavior. Journal of Consumer Research. 2012; 39 (2): 215-228.

4. Plebani M. The Journey Toward Quality and Patient Safety in Laboratory Medicine Continues. North American Journal of Medical Sciences. 2014; 6(5):229-230.

ФІЛОСОФІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ XXI СТОРІЧЧЯ

Чиченьова Оксана Миколаївна
Національний технічний університет України ім. Ігоря Сікорського Київський політехнічний інститут, викладач

Аналіз багатьох фахових видань вітчизняної науки, у розділі спорту, дає підстави зробити висновки, що будуванню сучасної теорії з фізичної культури не надається належної уваги. Більшість науковців не мають потреби надалі розвивати наукові дослідження у цьому напрямку і намагаються «оптимізувати», «декларувати», «об'єднувати» ті чи інші процеси (роботи) по розвиненню фізичного виховання для майбутнього покоління, при цьому не бачать усієї кризової ситуації, яка склалася вже сьогодні.[2]

Щоб не мати голослівні заяви, наведено декілька статистичних даних з документів державного значення. У Постанові Кабміну України «Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028р. зазначено: За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я за 2019р., Україна перебуває на 93 місці серед 169 країн світу за рівнем здоров'я»[4]. У Наказі Міносвіти і науки України «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025р.» визнано: «Результатами оцінювання фізичної підготовленості серед студентів у 2018-2019н.р., які проводилися у 1260 закладах вищої освіти, отримані наступні показники - 77,4% студентів мають недостатній рівень фізичної підготовленості, а достатній - 14,8%.»[3] Згідно наданих показників статистичної звітності з фізичної культури і спорту за 2019р. (за формою №2-ФК), надано, що кількість осіб, які охоплені фізкультурною, оздоровчою, спортивною діяльністю в країні становить 14,7% від загальної чисельності населення країни (2018р-14,3%; 2017р.-13,7%). Для зрівняння, в країнах Європи, цей показник наприклад: у Німеччині за 2018р., згідно наданими Німецькою Олімпійською Спортивною Конфедерацією, близько 25-30% (більше 27млн. осіб) населення країни є членами спортивних організацій і показник щорічно збільшується на 5-6%; Франція 36млн. французів займаються фізичною культурою і спортом, 15млн. з них є ліцензованими членами 175000 спортивних клубів. Держава у цих країнах є надійним гарантом розвитку і популяризації цієї області життя.

Тривалий час розвитку людства, як біологічного виду, фізичні якості були необхідною умовою виживання. Згодом рівень фізичної підготовленості визначали потреби військовим направленням країни і були тісно пов'язані з безкінечними війнами протягом багатьох тисячоліть. Досягнення наукової технічної революції позбавили людину необхідності забезпечувати своє існування за рахунок нарощування м'язів. Акцент у залученні засобів фізичної культури змінився у площину компенсації негативного впливу гіподинамії та гіпокінезії. Кожна хвиля технологічного прогресу ще більше зменшує необхідність рухатися і врешті решт досягнення генної інженерії і медицини можуть позбавити людство від фізичної культури і її сенсу. За цим сценарієм, ризики змін в психології поведінки людини, її світогляді, очевидний. Як вважав видатний вчений М. М. Амосов: «Лікарі лікують хвороби, а здоров'я потрібно

здобувати самому тренуваннями тому, що здоров'я це резерви потужності органів і всієї нашої фізіології. Потужності не здобуваються ліками, тільки тренуваннями, фізичними вправами, навантаженнями.»[1, 10с.]

Зміни векторів розвитку суспільства вимагає реконструкції змісту, організації форм фізичного виховання. Теорія і практика мають прийти у відповідність часу. Як відомо, людина сприймає близько 80% інформації про навколишнє середовище через візуальні образи. У дітей зорове сприйняття взагалі є доміную чим і спрацьовують механізми наслідування, "копіювання". Формують особистість бачення і сприйняття нею світу, ті візуальні образи які оточують на кожному кроці. Створення інформаційного простору, за сприянням державної політики в соціальній сфері, де буде виглядати привабливим образ людини яка веде здоровий, спортивний стиль життя, є активною та успішною значно підвищать рейтинг фізичної культури. Достатньо зробити "модним," привабливим такий образ сучасності і молодь буде розглядати світ фізичної культури і спорту під іншим кутом. Принцип інформативності передбачає також і зміну поглядів, змістовності у фізичному вихованні. Виконання монотонних і одноманітних фізичних навантажень, викликає почуття артефакту, яке позбавлене яскравих сторін, почуттів, емоцій. Викладачам необхідно, не тільки забезпечувати рухову активність на заняттях, а і максимально використовувати ті засоби, можливості, які надають вправам, іграм, естафетам, змаганням ефект радості, задоволення, підйому настрою і енергійності. Теоретичне підґрунтя сучасної фізичної культури, організаційно і змістовно, повинно забезпечувати можливість свідомого вибору людиною власного шляху по збереженню, підтримці, удосконаленню свого фізичного та духовного рівня, а допомогти знайти цей напрямок мають спільні зусилля теоретиків і практиків.

Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Раздумья о здоровье. Москва. Физкультура и спорт.1987г. 10с.

2. Глебова Е. И. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза. Екатеринбург. 2005.

3.Наказ Міністерства освіти і науки України "Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року." (2021). //№ 193.

4.Постанова Кабінету Міністрів України "Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року." (2020). //№1089.

КОМУНІКАТИВНА КІНЕЗОАРТ-ТЕРАПІЯ В СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Шишова Інна Олексіївна
Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти та здоров'я людини

Анотація. З урахуванням синергетичного підходу в освіті, соціалізація осіб з особливим освітніми потребами є характеристикою здоров'я суспільства в цілому та важлива не тільки для тих, хто має до неї безпосереднє відношення, але і для всіх без винятку громадян. Публікацію присвячено здійсненню комунікативної кінезіарт-терапії з метою формування цього психолого-педагогічного утворення.

Постановка проблеми. Здоров'язберігаюча компетентність є ключовою в освіті України. Принципово важливими є питання як фізичного, так і психологічного та психічного здоров'я. Кожна людина є будь-якого віку має бути і для себе, і для суспільства найвищою

цінністю. Проте не всі люди народжуються з гарним здоров'ям та самопочуттям, багато хто втрачає ці якості на протязі життя. Людей з порушеннями слуху, зору, мовлення, інтелекту, особливостями емоційного розвитку, серед яких особливо виділяють розлад аутичного спектру, та багатьох інших відносять до групи осіб з особливими освітніми потребами.

Загальна кількість дітей та дорослих з особливими потребами в світі зростає з кожним роком. Ознакою суттєвих зрушень у ставленні державних установ та інституцій нашої держави до цієї групи осіб є впроваджена інклюзивна освіта, що передбачає надання можливості особам з легкими або середньої тяжкості порушеннями якомога більш повного включення в соціум, виховання та навчання саме в тому дошкільному або загальноосвітньому закладі, який є найбільш доступним, зручним, найменш віддаленим від місця проживання. Головним у цій ситуації є право вибору місця, де дитина перебуває, навчаючись та виховуючись. Для осіб з порушеннями тяжкого ступеня продовжують працювати спеціальні освітні та соціальні установи. Складними та недостатньо вирішеними є питання працевлаштування всіх названих вище осіб.

Метою праці фахівців зі спеціальної освіти є найбільш повна соціалізація цих людей у суспільство.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливими у контексті нашого дослідження є наукові та практичні надбання таких особистостей, як: І. Павлов, Л. Виготський, К. Юнг, З. Гроф, Р. Ассаджолі, Д. Ельконін, О. Духнович, Г. Сковорода, К. Ушинський, І. Франко, М. Жинкін, Р. Левіна, О. Леонтьєв, О. Лурія, О. Гвоздєв, С. Русова, Є. Тихеєва, Е. Жак-Далькроз, Б. Асаф'єв, Г. Вірановський, М. Гарбузов, М. Монтессорі, Л. Волкова, А. Богуш, М. Шеремет, Є. Крамер, І. Вольперт, Н. Говоров, В. Зав'ялов, А. Менегетті тощо.

Мета публікації – актуалізувати значення такого принципово важливого напряму освіти, як комунікативна кінезоарт-терапія в соціалізації осіб з особливими освітніми потребами.

Основний матеріал. У якому б психоемоційному, фізичному, інтелектуальному стані людина не перебувала, принципове значення для неї має ефективна комунікація, обмін думками, інформацією, здійснення розвитку під час цього процесу і поза ним. В умовах повсякдення педагоги, безперечно, приділяють увагу формуванню комунікативної компетентності осіб з особливими освітніми потребами. Існують потужні класичні та відносно нові психолого-педагогічні, фізичні, музичні надбання у цьому напрямку. Проте прогрес, розвиток як суспільства, так і окремих його громадян не стоять на місці, внаслідок чого існує потреба у більш нових, прогресивних, актуальних методах, формах, прийомах діяльності у цьому контексті. Принципово іншими насьогодні є цілі міжособистісної комунікації осіб з особливим потребами. В останні десятиріччя на теренах нашої держави і дещо раніше в більш економічно розвинених країнах акценти з комунікації суто з метою засвоєння навчального матеріалу було зміщено на необхідність навчати дітей протягом періодів, наближених за хронологією та змістом до сензитивних, ефективній комунікації, саморозвитку, емоційній саморегуляції. До навчальних планів загальноосвітніх закладів було внесено нові дисципліни, серед яких, наприклад, особливе місце стало займати соціально-побутове орієнтування.

Констатація того факту, що найкраще дитина розвивається у вільній, невимушеній обстановці, простежується у працях багатьох зарубіжних та вітчизняних авторів. Ми вважаємо, що значного прогресу у цьому плані можна досягти на заняттях, під час яких буде поєднано комунікативну взаємодію, кінезіотерапію (напрямок фізичного розвитку, під час якому поєднано виконання вправ для мілкої та великої моторики, активних та пасивних рухів, лікувальної гімнастики) та арт-терапію (можливість абстрагуватися, вивільнити інтелектуальну та інші види енергій під час слухання та виконання музичних творів, танців, малювання, спостереження за творчими діями інших тощо).

Здійснення такої діяльності може реалізовуватися як в малих, так і в великих групах, брати в ній участь мають можливість (і це навіть дуже бажано) люди різного віку, статі, з різним станом здоров'я, рівнем підготовки. Не відразу, а з часом, після декількох, а то і багатьох занять, під час виконання комунікативних та кінезоарт-терапевтичних дій може з'явитися особлива аура, натхнення, нормалізується багато складних хворобливих процесів, як фізичного, соціального, так і психічного плану. Важливим є грамотне планування заняття з комунікативної кінезоарт-терапії, якісна психолого-педагогічна підготовка фахівців, які проводять заняття (якщо воно відбувається з особами з особливими освітніми потребами, то спеціалістів бажано, щоб було декілька, адже деяким дітям або дорослим може знадобитися допомога «феї», людини, яка буде допомагати виконувати вправи), добір музики, насиченість заняття, вміле використання наочності, оптимістичний, розвивальний тон, віра в успіх.

Висновки. Не підлягає сумніву актуальність впровадження здоров'язберігаючих технологій у формування соціалізації осіб з особливими освітніми потребами. Великим є значення такого напряму освіти, як комунікативна кінезоарт-терапія в соціалізації осіб з особливими освітніми потребами.

РОЗДІЛ ІІ
СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА, ПОЗАШКІЛЬНОЇ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНОЇ ТА ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ. СТАН ТА НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА СВІТОВИЙ ДОСВІД

ТЕХНОЛОГІЯ НАОЧНОГО МОДЕЛЮВАННЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Боровик Людмила Олександрівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, студентка факультету дошкільної, початкової освіти і мистецтв
Мамчич Олена Борисівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв, завідувач кафедри мов та методики їх викладання, кандидат педагогічних наук, доцент

У статті розглядається розвиток комунікативних здібностей дітей дошкільного віку через використання методу наочного моделювання. За допомогою цього методу у дітей поступово формуються зв'язність, послідовність викладення власної думки, розвивається словниковий запас, синтаксичний лексико-граматичний лад мови, що слугує тямущому мовленнєвому висловлюванню.

Ключові слова: *наочне моделювання, комунікація, схеми-моделі, мнемотаблиці, зв'язне мовлення.*

Borovyk L.O., Mamchych O. B. Technology of visual modeling as a means of development of communicative abilities of preschool children. *The articles consider the development of communicative abilities of preschool children through the use of visual modeling. With the help of this method, children gradually form a connection, sequence, release of their own opinion, development of vocabulary, syntactic lexical and grammatical structure of the language, which serves as a difficult speech of a new utterance.*

Keywords: *visual modeling, communication, model schemes, mnemonics, coherent speech.*

Постановка проблеми. В сучасних умовах динамічний характер життя вимагає від дитини вміння вживатися швидко в дитячому колективі, бути готовим адаптуватися до нових умов.

Комунікація – це один із засобів адаптації дитини до нових умов. Від рівня спілкування залежить не лише навчальна активність, а й саме життя дитини.

Метод моделювання вперше з'являється в працях психологів та педагогів, зокрема: Д.Б. Ельконін, Л.А. Венгер, Н.О. Ветлугіна, М.М. Подд'яков. Цей метод полягає в тому, що мислення, думку дитини розвивають за допомогою спеціальних схем, моделей, мнемотаблиць, які в наочній і доступній формі відтворюють приховані особливості та взаємозв'язки того чи іншого об'єкта або явища [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні підходи до розвитку мовлення дітей в дошкільній педагогіці розглядали А.М. Богуш, Н.В. Гавриш, А.В. Омельяненко, А.В. Гончаренко, К.Л. Крутій та інші науковці. Оволодіння мовленням як засобом осягнення інформації і способом людського спілкування є найвагомішим досягненням дошкільного дитинства. К.Д. Ушинський писав: «Учить дитину якимось невідомим їй п'яти словам – вона буде довго і марно мучитися, але пов'язати двадцять таких слів з картинками, і вона засвоїть їх на льоту». Цей метод є одним із перспективних методів реалізації розумового виховання та розвитку мовлення дошкільників, так як мислення малюків відрізняється предметною мальовничістю та наочною конкретністю [1].

На сучасному етапі розвитку освіти використання методу наочного моделювання є актуальним для різних сфер пізнавальної діяльності дітей, оскільки доведено його ефективний вплив на пізнавальну активність дітей, на розвиток послідовного, логічного мислення, підвищення інтересу до власної мови, на розвиток пам'яті, уяви, виховання самостійності, самодостатності й впевненості в собі [3].

Мета та завдання роботи: обґрунтувати доречність застосування методу наочного моделювання як засобу розвитку комунікативних здібностей.

Методи, організація досліджень, результати досліджень та їх обговорення. Найважливішим компонентом успішного розвитку комунікативних здібностей є насичення мовленнєвого середовища, в якому перебуває малюк, зразками рідної мови та створення спеціальних допоміжних умов, які допомагатимуть дитині будувати свої висловлювання. Наочне моделювання – це відображення суттєвих особливостей досліджуваного об'єкта, створення його замінника і робота з ним. Тож, моделювання – заміщення об'єкта, який вивчається, іншим, спеціально вибраним, що може відтворювати об'єкт в його значних якостях і спрощувати незначні. Цей метод ефективно використовують для забезпечення дітей різноманітними знаннями, а також як засіб розвитку розумових і мовленнєвих здібностей. В основі методу лежить використання замінника (моделі), яким можуть слугувати схеми, креслення, плани, умовні позначення, силуетні й стилізовані зображення, піктограми й інші предмети.

Наочні опорні схеми помітно спрощують завдання, роблять висловлювання зв'язними, чіткими та послідовними. В описовій розповіді елементами моделі стають символи-замінники якісних характеристик об'єкта: належність до родового поняття, колір, величина, деталі, форма, матеріал, з якого виготовлений предмет, якість поверхні, як використовується та ін. За цією моделлю можна описати будь-який окремий предмет [4]. Наприклад: діти порівнюють предмети, визначаючи спочатку їх подібність, а потім відмінність. Порівняльний опис лисиці і зайця, зокрема, буде таким: «Лисиця і заєць – це дикі тварини. Заєць – маленький, а лисиця – більша. У зайця літом хутро сірого кольору, а у лисиці рудого. Заєць – їсть овочі, а лисиця – хижак.» (рис. 1).

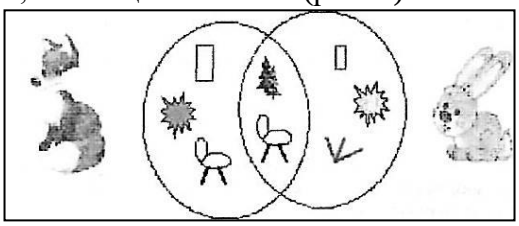


Рис. 1. Схема-модель 1.

Під час опису предмета, дитина вчиться виділяти найбільш суттєві його риси, підбирати точні слова, висловлювати своє ставлення до нього і граматично правильно оформлювати фразу. Використовуючи метод моделювання, можна навчити дитину підбирати предмети, дії, поняття, явища, епізоди тексту за допомогою знаків, спрощених схематичних зображень-символів, що сприятиме:

1) збагаченню словникового запасу;
2) побудові простих речень;
3) складанню зв'язної розповіді у кожному конкретному випадку, спираючись на низку символів [2].

Використовуючи метод наочного моделювання можна сприяти тому, що діти оволодівають навичками:

1) здобувати інформацію;
2) проводити дослідження;
3) робити порівняння;
4) складати чіткий внутрішній план розумових дій, мовного висловлювання;
5) формулювати і висловлювати думки;
6) робити висновки.

Ефективно також використовувати схеми-моделі під час вивчення напам'ять віршованих творів. Варто умовними схематичними позначеннями зашифрувати кожен рядок (або пару рядків) вірша і вивісити таку схему на видному місці (рис. 2).

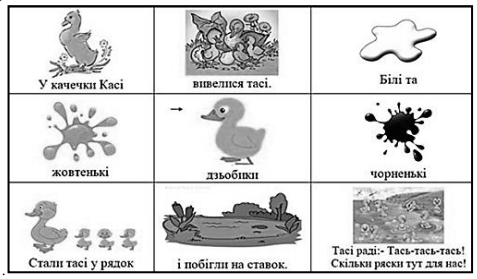


Рис. 2. Мнемотаблиця.

Висновки. Для того, щоб дитина оперувала своїми мовними знаннями, необхідно використовувати різні методи та прийоми. Найбільш вдало створити такі умови, в яких дитина може розвинути свої комунікативні здібності, допомагає саме метод наочного моделювання.

Наочна модель досить часто стає засобом подолання страху дитини перед складанням зв'язних розповідей, що передбачає вміння дитини створювати особливий задум і розгортати його в розповідь з різними деталями та подіями.

Список використаних джерел

1. Венгер Л. А., Венгер А. Л. (1975). Домашняя школа мышления. М.: Просвещение, 313 с.

2. Копилова О. В., Ткаченко В. М. (2009). Використання символів у роботі з дошкільниками. Харків: Вид-во «Ранок», 56 с.

3. Крутій К Л., Кулинич О. П., Погрібняк Н. В. (2013). Конспекти занять із художньо-мовленнєвої діяльності дітей середнього дошкільного віку. Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС» ЛТД, С. 85–96.

4. Осмоловская И. М. (2009). Наглядные методы обучения: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 192 с.

5. Стецюк І. І. (2012). Метод наочного моделювання в роботі з дітьми із ЗНМ. Логопед. № 3. С. 13–23.

НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА: ФОРМУВАННЯ ФАХІВЦЯ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Волкова Ірина Василівна
Комунальний вищий навчальний заклад «Харківська академія неперервної освіти», старший викладач кафедри виховання й розвитку особистості

Сучасна школа накопичила багатий досвід формування життєвих (соціально-психологічних компетентностей) навичок учнів на уроках навчального предмета «Основи здоров'я», факультативах, гуртках здоров'яформувального спрямування, а також різноманіття методів та форм навчання, які викликають в учнів інтерес до навчально-пізнавальної діяльності в галузі здоров'я. З досвіду роботи вчителів можна навести такі форми і методи роботи: інформаційно-розвиваючі (лекція, пояснення, розповідь, бесіда та ін.); проблемно-пошукові (тренінг, рольова гра, метод «рівний рівному», проєктна діяльність, дискусія, «мозкова атака», кейс-метод, бінарний метод, робота в малих (динамічних) групах та ін.); репродуктивні (переказ, вправа за зразком, практична робота за алгоритмом та ін.) тощо.

Навчальний предмет «Основи здоров'я» необхідний сучасній школі, бо він за своїм призначенням, змістом і методами навчання суттєво відмінний від інших предметів. Його особливості визначаються необхідністю впливати на свідомість і поведінку учнів. Ця теза ґрунтується на визнанні того, що якість життя людини, її здоров'я, безпека і добробут найбільше залежать від її поведінки та способу життя.

Безумовно, провідну роль у реалізації здоров'язбережувальної освіти у закладах загальної середньої освіти відіграє насамперед учитель, його готовність до надання якісних освітніх послуг у процесі забезпечення соціального та здоров'язбережувального компонентів навчання тощо.

У Комунальному вищому навчальному закладі «Харківська академія неперервної освіти» в умовах реалізації Концепції «Нова українська школа» відбувається оновлення підходів до підвищення кваліфікації педагогів, головною ідеєю чого є забезпечення їх індивідуально-особистісного та професійно-діяльнісного самовдосконалення.

Компетентнісний підхід до професійного розвитку педагога потребує трансформації змісту навчання, перетворення його з моделі, яка об'єктивно існує для всіх педагогів, на суб'єктивні надбання кожного педагога [2, с. 6].

Зважаючи на те, що метою післядипломної педагогічної освіти є постійне оновлення професійних знань і розвиток компетентностей педагогів, Харківською академією неперервної освіти *створено систему підвищення компетентності педагогів Харківської області з питань формування культури здорового способу життя* в атестаційний та міжатестаційний періоди (рис. 1).

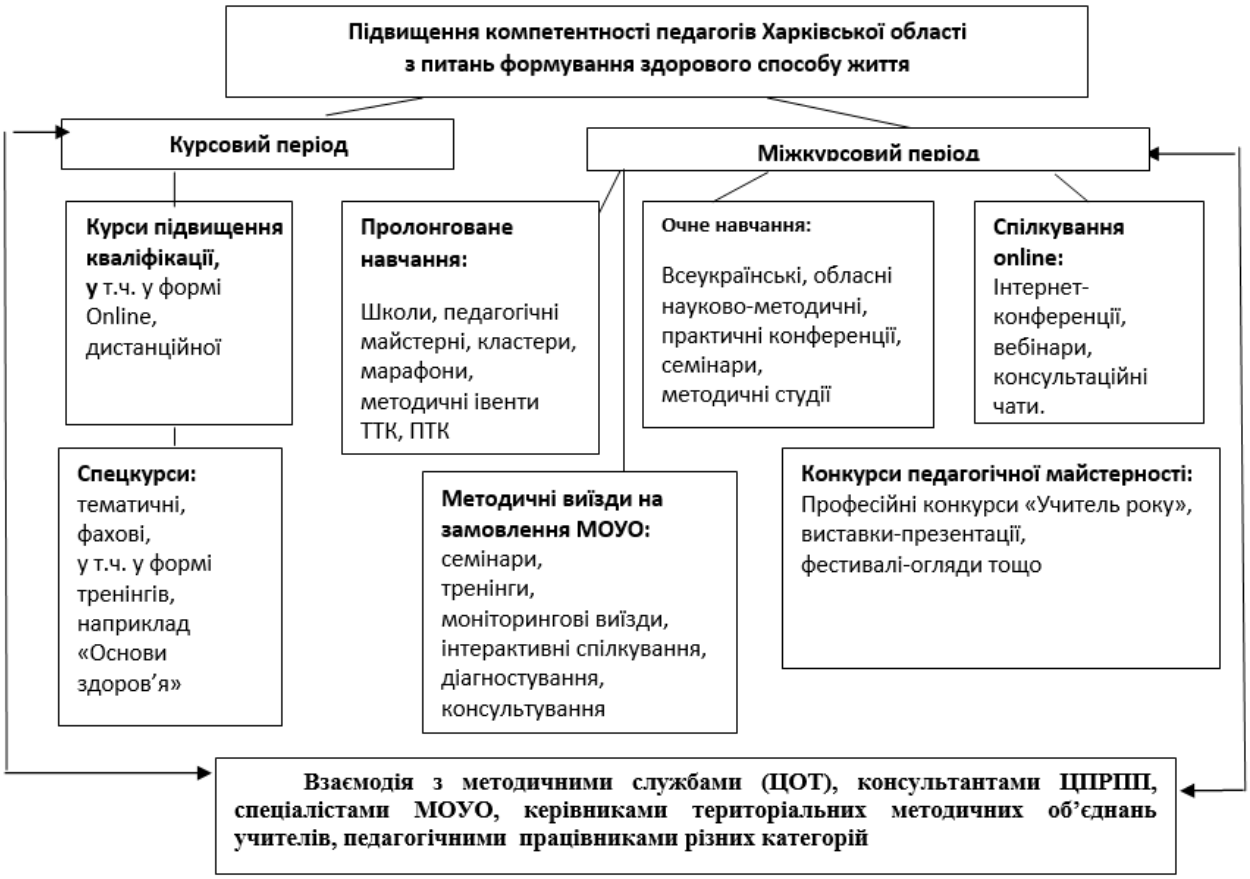


Рис. 1. Система підвищення компетентності педагогічних працівників з питань формування культури здорового способу життя

Державний стандарт базової середньої освіти (2020) метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі визначає розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту [1].

Також важливо зазначити, що згідно з типовим навчальним планом типової освітньої програми для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти реалізація соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі здійснюється через інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут» (5-9 класи) і предмет «Підприємництво і фінансова грамотність» (8-9 класи).

Окрім того, типовим навчальним планом передбачена можливість вивчення учнями 5-6 класів у межах соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі одного з предметів: «Етика», «Культура добросусідства» або іншого курсу морального спрямування.

Таким чином сьогодення окреслює нагальні завдання: розробка модельної навчальної програми інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» (5-9 класи), підготовка якісних підручників та посібників з даного курсу, підготовка та підвищення

кваліфікації вчителів, які будуть викладати інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут».

Список використаних джерел

1. Державний стандарт базової середньої освіти: затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti. – Назва з екрана.

2. Джерело педагогічних інновацій. Харківська академія неперервної освіти – провайдер освітніх реформ**:** науково-методичний журнал. – Випуск № 2(26). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2019. – 204 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РАННЬОЇ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Гіркіна Дарина Дмитрівна
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури, студентка архітектурного факультету
Челноков Олександр Васильович
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури, декан архітектурного факультету, кандидат технічних наук, професор
Сологубова Світлана Вікторівна
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури, кандидат наук фізичного виховання, доцент кафедри фізичного виховання та спорту

В роботі досліджено важливість ранньої профорієнтаційної роботи в загальноосвітніх школах, розглянуто особливості проведення ранньої профорієнтації та важливість застосування не лише заходів інформування потенційних абітурієнтів, я й заходів додаткового навчання і відбору за вродженими особливостями та придбаними навичками.

Ключові слова: *рання профорієнтація, засоби, школа, абітурієнти.*

Hirkina D. D., Solohubova S. V., Chelnokov O. V. Features of early career guidance work *The importance of early vocational guidance work in secondary schools is investigated, the peculiarities of early vocational guidance and the importance of applying not only measures to inform potential entrants, but also measures of additional training and selection according to innate features and acquired skills are considered.*

Keywords*: early career guidance, means, school, entrants.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Вибір професії − це одна з важливіших подій у житті кожної людини. Особливо це має значення, коли опанування майбутньої професії потребує спеціальних навичок, які необхідно починати розвивати в досить ранньому віці. Наприклад, під час вступу на архітектурний факультет, абітурієнти повинні продемонструвати свої вміння з малюнку та композиції на творчому конкурсі. Пересічний старшокласник, без спеціальної підготовки, зможе справитись з цим завданням лише маючи унікальні природні здібності або після багаторічної професійної підготовки. Оскільки від результатів творчого конкурсу, значною мірою, залежить успіх вступу на дану спеціальність: батьки, що мріють, щоб їх діти закінчили архітектурний факультет, намагаються розпочати професійну підготовку якомога раніше. Але, навіть витративши на навчання більшу частину свого життя, діти, що не мали спеціальних здібностей та гарного просторового мислення, опиняються позаду дітей, що мають схильність до даного виду діяльності. Після вступу до ЗВО таким дітям складно навчатися, а майбутня трудова діяльність замість задоволення приносить розчарування. Але кожна дитина має свій унікальний набір особливостей, які, в разі вірного вибору майбутньої професійної

діяльності, приведуть її до успіху. Саме тому проблема ранньої профорієнтації заслуговує особливої уваги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Україна, як держава, постійно піклується про забезпечення високої якості професійної освіти та світової конкурентної спроможності майбутніх фахівців [2]. За дослідженнями І. Варнавської (2021) профорієнтація є найважливішою складовою навчально-виховної роботи в школі [1]. На думку Н. Пономарьової (2017) головним завданням нової української школи є створення умов для підготовки учнів до життєвого і професійного самовизначення, формування в них готовності до свідомого вибору та оволодіння майбутньою професією [3]. І. Л. Уличний (2019) розглядає психолого-педагогічне проектування профорієнтаційної роботи зі старшокласниками з урахуванням особливостей профільного навчання [4].

Мета роботи: дослідити особливості проведення ранньої профорієнтаційної роботи в загальноосвітній школі.

Методи: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. В існуючій системі загальноосвітніх шкіл старшокласник одночасно робить вибір майбутньої спеціальності та починає готуватися до відповідних екзаменів ЗНО, що, у разі усвідомлення помилки, майже не залишає йому можливості змінити свій вибір. У той час, рання профорієнтація надає учням можливість спробувати себе в опануванні необхідних предметів в середній школі, а в старших класах вивчати лише ті предмети, що необхідні для опанування майбутньої спеціальності та готуватися до відповідних екзаменів ЗНО.

Таким чином, під час навчання в загальноосвітній школі учень буде мати можливість: адаптуватися до різних видів діяльності (5 клас); спробувати себе у різних напрямках, вивчаючи предмети загальноосвітньої шкільної програми (6-7 клас), а також в обраному виді діяльності (8-9 клас); та, в разі визнання помилки, матиме час змінити обраний напрям навчання. Тобто вже у 8-9 класах учень повинен мати можливість обирати предмети для поглибленого вивчення та отримувати зворотній зв'язок щодо успіху їх опанування. У якості основних видів ранньої профорієнтації слід використовувати не лише заходи інформування майбутніх абітурієнтів, а й додаткове навчання та відбір потенціальних абітурієнтів за вродженими (особливості мислення, активність каналів сприйняття) або набутими навичками. В якості засобів навчання слід застосовувати впровадження додаткових предметів та гуртків за профспрямуванням, а для відбору − тестування, конкурси та олімпіади.

Висновки. Рання профорієнтація є запорукою успішного вступу до ЗВО, отримання спеціальності, що відповідає індивідуальним особливостям дитини та максимальній професійній реалізації у майбутній трудовій діяльності. У якості засобів ранньої профорієнтаційної роботи слід використовувати як інформування потенціальних абітурієнтів, так і заходи відбору та навчання.

Перспективи подальших досліджень: розробка та впровадження засобів ранньої профорієнтаційної роботи в систему загальноосвітньої школи.

Список використаних джерел

1. Варнавська І. (2021). Теоретичні аспекти профорієнтаційної роботи. [Електронне джерело], режим доступу: http://hdl.handle.net/123456789/5853

2. Заря Л. О., Карташова Л. В., Башевська М. Л. (2021). Профорієнтаційна робота з абітурієнтами. *Trends and directions of development of scientific approaches and prospects of integration. 6*, С. 380.

3. Пономарьова Н. (2017) Етапи профорієнтаційної роботи зі школярами. *Проблеми та інновації в природничо-математичній, технологічній і професійній освіті: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка,* С 156.

4. Уличний І. Л. (2019). Психолого-педагогічне проектування профорієнтаційної роботи із старшокласниками в процесі

профільного навчання. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, (178), С. 201-206.

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТВОРЧИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ СТУДЕНТАМИ З ДИСЦИПЛІН ПРИРОДНИЧОГО НАПРЯМКУ

Жиденко Алла Олександрівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, доктор біологічних наук, професор НУЧК імені Т.Г.Шевченка, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту
Бібчук Катерина В'ячеславівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, кандидат біологічних наук, доцент
Паперник Вікторія Вікторівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, кандидат біологічних наук, доцент

В умовах пандемії коронавірусної хвороби першочерговим завданням викладача стає підвищення мотивації студентів до здійснення індивідуальної роботи під час освоєння навчальних дисциплін. Особливої це стосується непрофільних дисциплін, яким студенти зазвичай не приділяють достатньої уваги вивченню і мають з них низький рівень знань. Широке застосування творчих завдань в цих умовах активізуватиме пізнавальну діяльність кожного студента, сприятиме розвитку креативності та створюватиме передумови переходу від пасивного сприйняття до активного мислення [1].

Отже, метою нашого дослідження було з'ясувати види та особливості індивідуальних творчих завдань, які найбільш часто пропонуються для самостійного виконання студентам різних спеціальностей з дисциплін природничого напрямку в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (НУЧК).

Основними факторами, які, на думку В. В. Ягупова, розвивають творче ставлення до навчального процесу, є: нестандартний характер навчально-пізнавальної діяльності, змагальність, проблемність та ін. [2]. Це реалізується зокрема через використання творчих завдань [1], які можуть були таких видів: складання словника термінів, підготовка повідомлень, закриті тести, кросворди, ребуси, оформлення звітів про виконання лабораторних робіт (репродуктивний рівень); підготовка рефератів та проведення міні-досліджень, виконання та презентація індивідуально-практичних завдань, творчі звіти про їх виконання, відповідь на відкриті тести (частково-пошуковий рівень); написання есе, рецензування робіт, складання та розв'язування власних задач, захист проектів, підготовка тестових завдань на запропоновану тему, розробка елементів дистанційного курсу, підготовка доповідей на конференції, написання статей (творчий рівень) та інші. В курсі біохімії студентам факультету фізичного виховання НУЧК також пропонувалося виконання та презентація індивідуально-практичних завдань. Суть цього завдання полягала в необхідності розкрити питання з біохімічної тематики в нестандартній формі (гра, експеримент, флешмоб, дослідження, дискусія, інтерв'ю, комікс). З дозволу викладача студенти могли використати й інші форми представлення або сполучити кілька форм для кращого висвітлення своєї теми (частково-пошуковий рівень та творчий рівень). Репродуктивний рівень при цьому передбачав подання відповіді у вигляді стандартної доповіді з мультимедійною презентацією. Виконання цього завдання сприяло узагальненню та систематизації знання студентів з курсу біохімії, що

підвищило успішність на підсумкових формах контролю.

Під час вивчення курсу фізіології людини також застосовувалося оформлення звітів про виконання лабораторних робіт, що передбачало роботу студентів вище репродуктивного рівня. Так, при виконанні лабораторного заняття № 18 «Розрахунки основного обміну за таблицями та проценту відхилення за формулою Ріда» необхідно було не тільки визначити величину основного обміну досліджуваного за таблицями та величину відхилення від норми за формулою Ріда, але й знайти величину відхилення основного обміну за номограмою і обчислити, скільки кілокалорій (джоулів) складає знайдений відсоток відхилення, та пояснити, що це означає. Лабораторні заняття з фізіології людини проводяться з використанням комп'ютерного і програмного забезпечення, що дуже зручно під час дистанційного навчання. Студенти мають змогу ознайомитися з теоретичним матеріалом та виконати завдання, наприклад: «Роздивитися мікрофотографії еритроцитів людини і жаби. Знайти загальне і відмінне у їх будові, та пояснить зміни с точки зору еволюції.». Для оформлення звітів необхідно складати схеми і таблиці, наприклад: «Порівняльна характеристика динамічної і статичної робіт», «Порівняльна характеристика лівої і правої півкуль» та ін. Також передбачене виконання студентами індивідуального завдання «Описати механізм сприйняття будь-якого подразника організмом та реакцію відповідь на нього».

На природничо-математичному факультету під час вивчення дисципліни «Гідрологія» використовуються інші завдання: «Описати утворення водосховищ, занесення і заростання водойм», «Дати оцінку впливу окремого виробництва на навколишнє середовище (проаналізувати утворення та склад стічних вод, методи їх очищення та можливий перехід на замкнений цикл водопостачання)». «Навчальна практика з загальної екології» передбачає такі завдання: «Скласти порівняльну таблицю різних видів абіотичних факторів та пристосувань організмів різних екологічних груп до умов існування», «За допомогою методу квадратів оцінити кількісні показники популяції», «Виявити та проаналізувати природні та антропогенні сукцесії на досліджуваних ділянках», «Зробити фотоконспект «Природні та антропогенні сукцесії», «Скласти анкету «Оцінка екологічного стану м. Чернігова» та «Основні екологічні проблеми м. Чернігова», «Розробити прогноз розвитку екологічної ситуації регіону та запропонуйте заходи для її поліпшення».

Висновки:

Виконання індивідуальних творчих завдань студентами з дисциплін природничого напрямку підвищує мотивацію для вивчення самого себе і навколишньої живої природи; розкриває потенціал кожного, спонукає до безперервного розвитку особистості; виховує відповідальність за майбутнє. Виконання творчих завдань запускає у людини синтез нейрогормонів, що сприятиме пізнавальній діяльності.

Список використаних джерел

1. Копняк К. В., Кузьміна О. М., Захарченко Л. М. (2011). Творчі завдання у процесі вивчення комп'ютерних дисциплін як засіб розвитку творчих якостей студентів економічних спеціальностей. Вісник Вінницького політехнічного інституту. № 3. С. 229–233.

2. Ягупов В. В. (2002). Педагогіка: навч. посібник. К.: Либідь. 560 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗВО

Зайченко Софія Андріївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я

На сьогодні пріоритетності набуває проблема формування відповідального ставлення до здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності, а також відповідних компетенцій, у дітей та молоді. Ці завдання відображено в Конституції України, Законі України «Про освіту», Концепції національної безпеки України, що передбачають пошуки шляхів удосконалення процесу збереження, зміцнення й формування здоров'я підростаючого покоління та їх ефективного впровадження в процес життєдіяльності кожної особистості.

З огляду на це проблема формування здоров'язбережувальних компетенцій у студентів педагогічних закладів вищої освіти є актуальною і має беззаперечну теоретичну та практичну значущість.

Згідно зі сучасними науковими уявленнями структурними складовими здоров'я визначено:

- психічне здоров'я – стан психічної сфери людини, який характеризується загальним душевним комфортом, забезпечує адекватну регуляцію поведінки й обумовлений потребами біологічного і соціального характеру;

- фізичне здоров'я, що розглядається як поточний стан функціональних органів і систем організму;

- духовне здоров'я - це стан духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

- соціальне здоров'я – система цінностей, настанов і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

Водночас, поняття здоров'язбережувальна компетентність тлумачиться нами як сукупність фізичних та інтелектуальних якостей і властивостей людини, необхідних для самостійного й ефективного розв'язання різних життєвих ситуацій, створення кращих умов для себе, свого здоров'я в конструктивній взаємодії з іншими.

Висвітлюючи проблему здоров'язбереження в галузі освіти, науковцями акцентується увага на окремих особистісних характеристиках педагога, особливостях професійної діяльності, зокрема педагогічних технологій, які проявляються передовсім у турботі про здоров'я дітей.

Таким чином, суттєвих змін потребує зміст теоретичної і практичної підготовки педагога до здоров'язбереження учнів, а також розвиток у нього здоров'язбережувальних компетенцій, де поряд із формуванням знань, умінь і навичок загального спрямування виникає об'єктивна потреба у зміцненні спеціалізованих професійних компетенцій педагога.

Список інформаційних джерел

1. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: Осадца В.М., 2019. 400 с.

2. Матвієнко О. В., Степаненко Л. М., Височан З. Ю., Височан Л., Чорна Г. В., Максимчук І. А. Модель розвитку педагогічної майстерності майбутніх педагогів у процесі

професійної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2021. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1(129), С. 64-71.

3. Страшко С. В. Еталонна модель школи, дружньої та безпечної для дитини / С. В. Страшко, В. С. Пономаренко, А. Ю. Думчева // Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали другого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць в 2-х частинах / Ред. кол.: В. П. Андрущенко, В. І. Бондар, В. В. Вербицький, С. В. Страшко. – Київ: Алатон, 2018. – Вип. 2, ч. 1. – С. 77-80.

4. Шеремет І. В., Челнокова М. С., Василенко К. С., Пономаренко Л. В. Педагогічні аспекти проблеми використання засобів арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку // Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції (Т. 3), 10 квітня, 2020 рік. Луцьк, Україна: МЦНД. С. 75-77.

5. Bilyk V., Sushchenko L., Sheremet, I., Hanushchyn S., & Bondarenko H. Modern Pedagogical Practice of Natural Science Training of Future Psychologists in Higher Educational Institutions. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multi-dimensionala. 2020. 12 (3), pp. 162-181.

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ ПОКРАЩЕННЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ`Я УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Керусова Оксана Вікторівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Анотація. *Проблематика гармонійного розвитку молодого покоління досі залишається гострим питанням загального виховання дітей. Актуальною вона залишається як і для батьків, так і для педагогів, психологів та лікарів. Інтенсивні темпи соціально-економічного розвитку держави висувають високі вимоги до сфери збереження та зміцнення здоров'я дитячого та підліткового населення країни, їхнього інтелектуального розвитку та соціальної адоптації.*

У сучасних батьків є розуміння того, що фізичний розвиток та активність для дитини не менш важливі за навички письма, читання та інтелектуальний розвиток. Більш того дуже часто фізична активність є невід'ємним фундаментом для подальшого розвитку дитини в інших напрямах. Для повноцінного функціювання підліткового організму дуже важливе своєчасне формування постави, рухових навичок та умінь, м'язової сили та координації рухів

Ключові слова: *культура здоров'я, збереження здоров'я, дитячий фітнес, підлітки, вікові особливості.*

Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення, зокрема учнів підліскового віку. Все більшу увагу фахівців привертає використання сучасних оздоровчих технологій, в тому числі й фітнес-технології, у фізичному розвитку підлітків, що пов'язано з тенденцією погіршення стану здоров'я підліткової молоді, збільшення кількості підлітків, віднесених до спеціальної медичної групи. Ситуація ускладнюється і відсутністю помітних позитивних змін у ставленні людей до здоров'я і спортивно-оздоровчої діяльності.

Водночас умови життя сучасної людини, в зв'язку з високими темпами розвитку науково-технічного прогресу, характеризуються нестачею рухової активності, що викликає порушення в

регуляції різних функцій організму і зниження працездатності та швидкості обміну речовин. Особливою соціальною групою, для якої оптимізація рухової активності найбільш важлива, є учні підліткового віку[3 с.47].

Проблематика гармонійного розвитку молодого покоління досі залишається гострим питанням загального виховання дітей починаючи з раннього дитинства. Актуальною вона лишається як для батьків, так і для педагогів, психологів та лікарів. Інтенсивні темпи соціально-економічного розвитку держави висувають високі вимоги до сфери збереження та зміцнення здоров'я дитячого та підліткового населення країни, їхнього інтелектуального розвитку та соціальної адаптації. За останні 10-15 років суттєво змінились погляди на виховання та розвиток дітей, змінились інтереси дітей, їхні погляди на ігри та зацікавленість у різних сферах діяльності. Тенденція сучасного виховання спрямована на підтримку природних бажань дитини та її захоплень. Більшість батьків прагнуть дати своїй дитині найкраще вже змалечку. Основну увагу дорослі звертають насамперед на популярні системи раннього розвитку, що сприяють формуванню дрібної моторики, логічного мислення, пізнання довколишнього середовища.

Однак усе більше батьків починають зосереджуватися на тому, що у гонці за інтелектуальним розвитком у дітей відзначається дефіцит рухової активності. На рухливі ігри та прогулянки залишається все менше часу або дитина надає перевагу іншому виду діяльності на шкоду фізичній активності.

Практичний досвід показує, що прагнення до здорового способу життя та високого рівня фізичної працездатності знов набирає популярності серед дорослого населення. Але цього разу не лише стосовно себе. а Вже і щодо своїх дітей. У сучасних батьків є розуміння того, що фізичний розвиток та активність для дитини не менш важливі за навички письма, читання та інтелектуальний розвиток. Більше того. дуже часто фізична активність є невід'ємним фундаментом для подальшого розвитку дитини в інших напрямах. Для повно цінного функціонування молодого організму дуже важливе своєчасне формування постави, ходи, рухових навичок та умінь, м'язової сили та координації рухів. Одним із засобів гармонійного поєднання «цікавого та корисного» та реалізації зазначених потреб. на нашу думку, є дитячий фітнес.

Відмінність дитячого фітнесу від фізичної культури в школі або спортивної секції перш за все полягає в індивідуально підібраній програмі занять на основі обов'язкового попереднього тестування, віку дитини та рівня її фізичної підготовленості. Заняття проходять в ігровій формі, розвивають основні фізичні якості та сприяють емоційному розвантаженню. На заняттях фітнесом не відбувається оцінювання фізичних можливостей дитини, йому не ставляться бали за виконане завдання. Саме тому такі тренування укріплюють відчуття впевненості в собі. При цьому фітнес не є спортом, позаяк не передбачає виснажливі професійні заняття, що спрямовані на досягнення кращих результатів.

Аналізуючи вищесказане, можна зробити висновок, що дитячий фітнес – це система додаткових занять фізичними вправами різної спрямованості. що має загальнооздоровчий, тонізуючий вплив на організм дитини. Практичний досвід організації роботи дитячих фітнес-клубів, опитування і бесіди з батьками дають нам змогу говорити про те, що знову набирає силу прагнення до здорового способу життя, у батьків с розуміння. що діти мусять не тільки вміти читати, писати і все на світі знати, але і володіти хорошими фізичними кондиціями. Для них важливо, щоб у дітей своєчасно формувалися рухові навички та вміння, правильна постава хода, м'язова сила і координація рухів.

Отже, можна зробити висновок, що одне з головних завдань дитячого фітнесу — створення сприятливого емоційного фону для занять – нерозривно пов'язане з психоемоційними процесами, що протікають в організмі дитини певного віку. врахування яких є базою для побудови оптимальної фітнес-програми.

Розподіл на вікові групи у дитячому фітнесі відрізняється підвищеною точністю і

розподіляє дітей за їхніми фізіологічними та психологічними потребами. Ще однією особливістю дитячого фітнесу є відсутність відокремлених медичних груп. Рекомендації щодо підбору занять виходять від наявності протипоказань. Якщо вони є, то з переліку наявних програм виключаються ті, що можуть бути небезпечними для дитини. та все одно залишається місце для самостійного вибору дитиною із запропонованих них програм

Таким чином, соціальна значущість проблеми та недостатність наукових досліджень у вивченні впливу фітнес-технології, що впливає на рухову активність сучасної особистості, зумовлюють актуальність вибору теми магістерської роботи.

Список використаних джерел

1. Гущина Н. В. Эффективность применения нестандартного оборудования на уроках физической культуры с учащимися шестых классов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2012. - No 4(25).

2. Левченкова Т. В. Технология проведения занятий по программе «Детский фитнес" с детьми раннего возраста // ВестникАдыгейского государственного университета. Серия 3 : Педагогика и психология. – 2013. – № 3(123).

3. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження // Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. – Вісник «Професійне удосконалення педагогічних та науково-педагогічних працівників» – №151. – Том. 2. – Серія: Педагогічні науки. – С. 44-51.

ОЦІНЮВАННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО СТАТУСУ УЧНЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ ПРОСТИХ ТА УСВІДОМЛЕНИХ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ

Коваленко Микола Володимирович
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, студент факультету фізичного виховання
Жиденко Алла Олександрівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, факультет фізичного виховання, доктор біологічних наук, професорка, завідувачка кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту

У сучасних умовах, в школах вчителі фізкультури не мають можливості діагностувати і контролювати нервово-психічні процеси учнів. Авторами пропонується використання методів простих та усвідомлених рухових реакцій для контролю та розвитку особистісних психофізіологічних якостей учнів в фізичному вихованні.

Ключові слова: прості, усвідомлені рухові реакції, психічний статус учня

Kovalenko M. V., Zhydenko A. O. Assessment of the student's nervous-mental status using methods of simple and conscious motor reactions. In modern conditions, physical education teachers in schools do not have the opportunity to diagnose and monitor the neuropsychological processes of students. The authors propose the use of methods of simple and conscious motor reactions to control and develop personal psychophysiological qualities of students in physical education.

Key words: simple motor reactions, conscious motor reactions, mental status of the student.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Сьогоднішній стан фізичного виховання у закладах середньої освіти (ЗСО) наочно демонструє неактуальність загальноприйнятих методів навчання. Використовувати методику оцінювання досягнень учнів та проводити урок з фізичної культури, спираючись на старі принципи та методи навчання, стає критично небезпечним [1]. У сучасних умовах, в ЗСО

вчителі фізкультури не мають можливості діагностувати і контролювати нервово-психічні процеси учнів, але для правильного вибору методики проведення занять фізичними вправами потрібно враховувати індивідуальні особливості вищої нервової діяльності (ВНД) кожного учня [2]. ВНД забезпечує складні взаємовідносини людини з навколишнім середовищем, які здійснюється за рахунок інстинктів та умовних рефлексів, тому їх треба формувати у школярів, використовуючи індивідуальний підхід. Таким чином, можна контролювати та розвивати особистісні психофізіологічні та фізичні якості школярів під час уроку фізичної культури (з урахуванням нервово-психічного статусу кожного учня) і це дасть їм можливість успішно виконувати певні складні рухові дії.

Мета дослідження – з'ясувати ефективність використання методів простих та усвідомлених рухових реакцій для контролю та розвитку особистісних психофізіологічних якостей учнів в фізичному вихованні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літератури, хронорефлексометрія.

Результати досліджень та їх обговорення. На виконання певних складних рухових дій впливають швидкість надходження інформації в мозок і час прийняття рішення, які, в свою чергу, залежать від структури і функціонування сенсорної системи, яка сприймає дію подразника. Кожен рівень цієї системи працює на основі двох входів: входу інформації – висхідний шлях, і входу управління – низхідний шлях, тому від кількості синапсів на цих шляхах залежить швидкість реакції у відповідь. Для вимірювання латентного періоду простих зорово-моторної та слухово-моторної реакцій в процесі роботи був використаний прилад – хронорефлексометр. У зв'язку з карантином в ЗСО ця методика була відпрацьована на студентах 3 курсу факультету фізичного виховання НУЧК імені Т. Г. Шевченка, де латентні періоди простих реакцій досліджували за швидкістю реакції на подразники у вигляді звуку та світла: білого, червоного, зеленого кольору. Але отримані результати не дозволяють повною мірою проаналізувати нервово-психічний статус студента, так як цією методикою не можна оцінити особистісні психофізіологічні якості досліджуваних. Для визначення усвідомлених рухових реакцій в подальшому буде використано комп'ютерні тест-тренажери, програми «Числова та Кольорова таблиці», які дозволяють діагностувати та кількісно оцінювати такі особливості уваги як стійкість, розподіл, перемикання, крім того, можливим є використання також інших програм комп'ютерних тест-тренажерів для визначення різноманітних психофізіологічних показників.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Актуальними сьогодні є методики оцінювання досягнень учня, завдяки яким можна простежити його індивідуальний прогрес, покращення психофізіологічних показників, активність та свідомість під час різних форм фізкультурної діяльності. Впровадження в спортивне тренування та для контролю і розвитку особистісних психофізіологічних якостей учнів комп'ютерних тест-тренажерів в фізичному вихованні дозволяє з високою ефективністю формувати і удосконалювати ці якості, науково обґрунтувати напрям індивідуалізації тренувальних навантажень, оперативно оцінювати поточний функціональний стан спортсмена, а також сприяє вірному вибору методики проведення занять фізичними вправами з учнями ЗСО.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О. П. (2011). Нова фізична культура: система методів навчання. Теорія та методика фізичного виховання. № 3, С. 25–32.

2. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. (2011). Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посібник. К, 224 с.

АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СУЧАСНИХ ДІТЕЙ ВІКОМ 10-11 РОКІВ

Коц Сюзанна Миколаївна
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди. кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії та фізіології людини ім. Я.Р . Синельникова
Коц Віталій Павлович
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди. кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії та фізіології людини ім. Я.Р . Синельникова
Луганська Вікторія Олексіївна
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди. студентка природничого факультету

На сьогоднішній день залишається актуальною проблема моніторингу та вивчення стану здоров'я дітей шкільного віку. Майже 90% дітей мають захворювання серцево-судинної системи, верхніх дихальних шляхів, опорно-рухової системи, зору, неврози [1, 13]. Здоров'я дітей – майбутнє здоров'я нації.

В Україні вказується на високий рівень поширеності хронічних неінфекційних захворювань. Майже 20 відсотків дитячого населення України мають хронічні захворювання. А серед дорослого населення цей показник становить до 60 %. За даними статистики та наукових досліджень, останніми роками в Україні значно зменшилася частка здорових дітей: серед молодших школярів вона становить 12,7 %, серед підлітків — 5,3 %. За даними МОЗ України майже 90% дітей мають захворювання: відхилення у роботі серцево-судинної системи, захворювання дихання, захворювання шлунково-кишкового тракту, психічні порушення, порушення опорно-рухового апарату.

На даний час відмічається ускладнення системи освіти, здійснюється її вимушене реформування. Зростає навантаження навчальне, інтенсивність програм навчання, обумовлене це на сучасному етапі обстановкою з розповсюдженням та захворюваністю на COVID19. Час на виконання домашнього навчання збільшується. Кількість часу, який витрачається на вивчення матеріалу, підготовку до занять, виконання завдань значно зросла. Отже, зростає кількість часу, проведеного сидячи, не в русі – як наслідок маємо - гіподинамія, гіпокінезія.

Дуже активно в сучасних умовах розвивається напрямок, що базується на оцінці рівня здоров'я з точки зору теорії адаптації. Питання дослідження стану показників адаптивних систем є дуже актуальним [4-7, 10-13].

Нами було проведено дослідження у 2021р. на базах ЗОШ методом випадкової вибірки школярів віком 10-11 років (147 дітей). Мета дослідження - вивчити функціональний стан організму за показниками адаптаційного потенціалу та оцінити адаптаційні можливості організму сучасних школярів середнього шкільного віку. Адаптаційний потенціал АП визначали за допомогою формули емпіричним методом [2,3,4,5]. У більшості дітей виявлено напруження механізмів адаптації. Задовільна адаптація як показник здоров'я і стабільної рівноваги всіх систем організму дитини виявлена тільки у 7,89% дітей.

Серед досліджуваних дітей тих, хто має напруження адаптаційних механізмів – 65,82%; тих, у кого незадовільна адаптація організму – на 44,78% менше, ніж з напруженням; зрив адаптації відмічено – у 5,25%. Отримані результати, імовірно, пов'язані з малою рухливістю досліджуваних учнів, впливом карантинних умов, поширеністю хвороб дихальної системи та психоемоційним перенапруженням, підвищеною тривожністю [7,8,9]. У сукупному ефекті це, власне, і могло призвести до зниження функціональних можливостей організму у 26% обстежених дітей, та напруження механізмів адаптації у 65,82% дітей.

Отже, було вивчено показники адаптаційних можливостей серцево-судинної системи дітей середнього шкільного віку 10-11 років. У результаті дослідження встановлено, що у віковий період 10-11 років значна частка дітей має напруження механізмів адаптації.

Список використаних джерел

1. Коц С. М., Коц В. П. Визначення показників функціонального стану дихальної системи. // Біологія та валеологія. Випуск 15, 2013. - С.98-104.
2. Коц В.П., Коц С.М. Фізіологія людини. Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2014. Ч.2. - 184с.
3. Коц С.М., Коц В.П. Фізіологія людини: Навчальний посібник. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2015.- 302 с.
4. Коц С.М., Коц В.П Майорова О.Р. Моніторинг адаптаційних можливостей у сучасних дітей. Потенціал сучасної науки: IV Міжнародна науково.-практ. конф. (Ч.IV). 11 грудня, 2019. Київ. - С.14-16
5. Коц С.М., Коц В.П. Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку. // Альманах науки. 2019. - № 11/1 (32). - С.4-8.
6. Коц В. П., Коц С. М. Характеристика функціональних показників серцево-судинної системи організму дітей шкільного віку // Біологія та валеологія. Випуск 18. - 2016. - С. 125-134.
7. Коц В.П. Коц С.М. Характеристика варіабельності серцевого ритму у молодих людей з різним рівнем рухової активності // Біологія та валеологія. Вип. 19. - 2017.- С. 125-133.
8. Коц В.П., Коц С.М. Вплив на психофізіологічні показники дітей з високою тривожністю програми відпочинку ПЗОВ. Тенденції розвитку психології та педагогіки: збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної конференції.- Київ, 2016.- С. 44-49
9. Коц С.М., Коц В.П. Реалізація вирішення проблеми високої тривожності у дітей та підлітків педагогічним колективом у дитячому оздоровчому позаміському таборі. Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні. - Львів, 2015.- С. 57-61.
10. Коц В.П., Коц С. М., Земляна К.А. Дослідження адаптаційного потенціалу у школярів. Харківський природничий форум: матеріали II Міжнародної практичної конференції студентів, магістрантів. м. Харків,18-20 квітня 2019. - Вип. 2. Харків. 2019.- С.30-33.
11. Коц С.М., Заскалько О. М. Коц В.П. Дослідження адаптаційних можливостей у сучасних школярів. Сьогодення біологічної науки: матеріали III Міжнародної наукової конференції. м. Суми, 15-16 листопада 2019. - Вип.9.(15). Суми. 2019. - С. 38-41.
12. Коц В.П. Лещенко Ю.О., Коц С.М. До питання вивчення функціонального стану серцево-судинної системи у школярів. Сьогодення біологічної науки: матеріали III Міжнародної наукової конференції. м. Суми, 15-16 листопада. - Вип.9.(15). Суми. 2019. - С. 47-50.
13. Турчинова А.І., Коц С.М. Дослідження адаптаційних можливостей дітей віком 10-11 років ХЗОШ № 97. Харківський природничий форум: матеріали четвертої Міжнародної конференції молодих учених. М. Харків, 15 квітня 2021 року. – Харків. 2021. -С.- 34-36.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК 2-ГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Левенець Катерина Олександрівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

На сьогодні ця проблема належить до найбільш розповсюджених і життєво загрозливих захворювань як в Україні, так і у світі. Порушення опорно-рухового апарату

оголошено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) новою неінфекційною епідемією XXI століття.

В Україні від порушень ОРА страждає близько 30 % населення у віці 25–30 років, а кожен 4-й мешканець має надлишкову масу тіла. Розповсюдженість ожиріння серед осіб старше 45 років складає 50–52 %, а надлишкова маса тіла – 33 %, у тому числі крайніх ступенів – 8–10 %. Розрахунки експертів ВООЗ свідчать, що до 2025 року кількість хворих на порушення ОРА у світі серед чоловіків складе 40 %, серед жінок – 50 % (І. О. Жарова, В. С. Кашуба, 2016), а загальний показник у порівнянні з 2000 роком подвоїться. У зв'язку з цим ВООЗ визнало порушення ОРА новою неінфекційною епідемією нашого часу (О. Я. Андрійчук, 2018; Н. Л. Бочкова, 2010; J. Wang, 2016).

Соціальна значущість цієї патології обумовлена швидкопрогресуючим характером захворювання, що проявляється численними клінічними симптомами і вираженими метаболічними порушеннями, які спричиняють тяжкі функціональні та структурні зміни різних органів і систем організму.

У хворих на порушення ОРА значно частіше констатується розвиток таких серйозних захворювань, як атеросклероз, цукровий діабет, дегенеративні ураження опорнорухового апарату, метаболічний синдром, що призводить, врешті-решт, до ранньої інвалідизації та зменшення середньої тривалості життя людини (Т. В. Сорокман, 2015; L. M. Warkentin, S. R. Majumdar, 2017).

Дослідження особливостей застосування засобів фізичної реабілітації серед жінок другого зрілого віку з порушенням ОРА має дуже важливе значення, оскільки існує необхідність у різнобічному, комплексному зміцненні здоров'я, профілактиці ускладнення інволюційних вікових змін в організмі, підвищенні рухової активності жінок. З іншого боку, наявність на сьогодні великої кількості засобів, методик оздоровчого фізичного тренування та фітнес-програм дозволяє відповідно до індивідуально поставлених цілей пацієнта розробити свою програму фізичної реабілітації. Дія фізичних вправ на відновлення функціональних можливостей жінок другого зрілого віку з різними ступенями порушення ОРА описана досить докладно у наукових працях (І. О. Жарової, 2016; Ю. М. Фурмана, 2015; А. Б. Єршевської, 2012).

У зв'язку з цим, широка поширеність захворювання зумовлює необхідність розробки та впровадження комплексної програми фізичної реабілітації з використанням гідрокінезотерапії, яка була б спрямована на стабілізацію функціонального стану та корекцію маси тіла жінок другого зрілого віку. Все вищезазначене обумовлює актуальність, наукову та практичну значущість обраної теми.

Корекційно-відновлювальні заходи, основою яких є засоби і методи фізичної реабілітації, знаходять широке застосування на всіх етапах лікування жінок з порушенням ОРА та надмірною вагою тіла у відділеннях ендокринології медичних та лікувально-профілактичних закладів. Клініко-фізіологічним обґрунтуванням для застосування засобів кінезотерапії при порушеннях обміну речовин є можливість за їхньою допомогою вирішувати важливі завдання лікування на основі зіставлення патологічних процесів в організмі й характеру впливу на ці процеси обраних засобів.

На сьогодні досить актуальним може бути впровадження в програму реабілітації жінок другого зрілого віку з порушенням ОРА сучасних засобів гідрокінезотерапії, які підвищили б ефективність занять і підняли б емоційне забарвлення занять, та, насамперед, були безпечними для цієї категорії пацієнток. Практичний досвід підтверджує переваги раціональності застосування комплексів гідрокінезотерапії та занять у водному середовищі завдяки відомим властивостям води.

У рамках рухового режиму диференційований та індивідуалізований підхід реалізовувався шляхом підбору засобів базового та варіативного компонентів комплексної програми фізичної реабілітації, що впливали на характер реабілітаційних заходів та вирішували конкретні завдання кожного заняття та програми в цілому.

Для жінок з дегенеративними ураженнями колінних та кульшових суглобів також були рекомендовані заняття з використанням функціонального обладнання TRX у якості варіативного компонента програми.

Проведене дослідження ефективності розробленої комплексної програми фізичної реабілітації підтверджує дані про достовірну її перевагу порівняно з традиційною програмою оздоровчого центру. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексної програми фізичної реабілітації жінок з ожирінням та супутнім ускладненням – цукровим діабетом.

Список використаних джерел

1. Андрійчук О. Я. Методичні основи фізичної терапії хворих на дегенеративно-дистрофічні захворювання опорно-рухового апарату // Art of medicine. 2018. №3. С. 174-177.

2. Івановська О, Жарова І. Методичні основи побудови та компоненти програми фізичної реабілітації жінок другого зрілого віку з ожирінням. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2017. №28. С. 151-156.

3. Кашуба В., Жарова І. Фізична реабілітація хворих на ожиріння з урахуванням стану їх опорно-рухового апарату. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №2. С. 188-197.

4. Челнокова М.С., Шеремет І.В., Василенко К.С., Турчин Т.В., сучасні погляди на підготовку фахівців з фізичної реабілітації до роботи з особами, що мають вертеброгенну патологію в стадії ремісії., Наука, освіта, суспільство: інструменти і механізми сучасного інноваційного розвитку: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 27–28 березня 2020 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. – Київ : ГО «Інститут інноваційної освіти», 2020. – 204 с.- с. 90-93.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИЧНИХ РІШЕНЬ STEM-ОСВІТИ У ПІДГОТОВЦІ ВИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Лукаш Людмила Вікторівна
Криворізький державний педагогічний університет, асистент кафедри зоології та методики навчання біології
Гнілуша Ніна Володимирівна
Криворізький державний педагогічний університет, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ботаніки та екології

Сучасний світ стрімко змінюється. Сьогодні здобувач освіти має доступ до широкого кола інформаційних джерел, тож освіта у формі передання інформації втрачає сенс. Основні цілі педагога - навчити здобувати інформацію, критично її оцінювати та ефективно використовувати у вирішенні життєвих завдань. За таких умов значної популярності при викладанні дисциплін середньої та вищої школи набули STEM-технології.

Методика викладання за STEM-технологією передбачає реалізацію проектно-орієнтованого, проблемно-орієнтованого і практико-орієнтованого підходів. На нашу думку, процес підготовки майбутніх вчителів за освітньою програмою «Біологія та здоров'я людини», враховуючи нові освітні вимоги, повинен змінити свій формат. У виші створюються STEM-лабораторії де фахівці різних галузей шукають нові методичні рішення. Слід визнати, що у дисциплінах натуралістичного циклу незлічена кількість дотичних питань, які дозволять, використовуючи методи фізики, хімії, біології, більш ґрунтовно осягнути зміст природознавства. Причому мова йде не тільки про експериментальну діяльність або використання інновацій, можна пропонувати «осучаснення»

традиційних методів навчання. Як, наприклад, проведення лекції двома фахівцями різних наукових галузей коли принцип проблемності реалізується і у самому змісті, і в діалоговому способі подачі матеріалу (опрацювання тем курсу фізіології людини і тварин щодо біоелектричних явищ у збудливих тканинах, ферментативної активності травних залоз, гуморальної регуляції та ін.)

При викладанні дисциплін «Методика навчання біології», «Методика вивчення біології в профільній школі», «Методика навчання основ здоров'я» вже давно та досить ефективно використовується метод проектів. Створення проекту передбачає мультипредметність [2, с.134]. Проектна технологія передбачає системне й послідовне моделювання вирішення проблемних ситуацій, які потребують від учасників навчального процесу пошукових зусиль, спрямованих на дослідження та розробку оптимальних шляхів створення проектів, їх неодмінний захист і аналіз результатів. Результати виконання проектів мають бути відчутними, тобто, якщо це теоретична проблема, то конкретне її вирішення, якщо практична – готовий продукт проекту [1, с.2]. Використовуємо різні види проектів, залежно від дидактичної мети та рівня підготовленості студентів. На нашу думку, найбільш доречними для таких дисциплін є практико-орієнтовані проекти із різноманітними формами продукту (розробки уроків та позакласних заходів, дидактичних матеріалів, навчальних моделей та ін.). Дослідницькі проекти вимагають значну кількість часу на виконання, тож, за наявної щільності навчальних завдань, можемо використовувати зрідка. Процес реалізації творчих проектів, нажаль, буває досить складним для широкого загалу студентів і виконання зазвичай відбувається з різним ступенем активності учасників.

Експериментальний та інженерний шляхи вирішення навчальних завдань повноцінно можуть бути використані при вивченні курсу «Здоров'язбережувальні технології для дітей різного віку». Зміст курсу визначає сучасні підходи до формування здоров'язбережного освітнього середовища, особливості використання здоров'язбережувальних технологій для школярів різних вікових груп. Слід зазначити, що згідно навчального плану співвідношення аудиторної та поза аудиторної роботи у студентів денної форми навчання – 1:2,5, а методичні рішення STEM-технології орієнтовані перш за все на самостійну діяльність здобувачів освіти.

Незважаючи на наявні переваги використання STEM-освіти у процесі формування ключових та предметних компетентностей майбутніх вчителів, її впровадження, на нашу думку, повинно здійснюватися виважено та поступово. Спираючись на наявний досвід суб'єктів навчального процесу вищої школи щодо застосування проектів, навчально-дослідницької та науково-дослідницької роботи, послідовно формувати міжгалузеву інтеграцію, підвищувати рівень пізнавальної та творчої активності студентів. Нажаль сьогодні значна кількість викладачів та студентів невпевнені у можливості опанувати інновації. Студенти часто ставляться до навчальної діяльності поверхнево, спрощують її мету, свідомо або несвідомо шукають «легкі» шляхи для виконання завдань. Викладачі, в свою чергу, не завжди готові до плідної співпраці з колегами іншого фаху, звикли оцінювати прогрес навчальної успішності студентів формально.

Таким чином, STEM-освіта – необхідність визначена змінами у суспільному житті. Використання її методичних підходів – це можливість узгодити процес підготовки майбутнього покоління до вимог інформаційного світу. Комплекс фахової підготовки вчителя за напрямом «Біологія та здоров'я людини» має значний потенціал для діяльності у даному напрямку. Але процес використання STEM-технологій на сьогоднішній день потребує конкретизації, оскільки значною перешкодою на шляху його реалізації може стати інертність мислення та нейтральний стиль педагогічної взаємодії. Впровадження STEM-технологій повинно ґрунтуватися на досвіді кращих фахівців та відбуватися в логічній послідовності, це обмін думками й цікавими знахідками, набутими у процесі дії, інтерактивне спілкування і якісне засвоєння

навчального матеріалу.

Список використаних джерел

1. Бородько Л. Метод проектів як засіб реалізації особистісно-орієнтованого навчання //Теорія і практика виховання особистості. file:///C:/Users/Admin/AppData/Local/Temp/Psh_2013_10_3-3.pdf (дата звернення 22.04.2021)

2. Костюк Л., Іваник Н. (2020). Упровадження STEM-освіти в освітній процес Нової української школи. Науковий збірник «Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка», Том 3, № 27, с. 133-136

МІЖДИСИЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ КОМПОНЕНТІВ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ ЯК ІМПЕРАТИВ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Максимов Олександр Сергійович
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри неорганічної хімії та хімічної освіти
Шевчук Тетяна Олександрівна
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри неорганічної хімії та хімічної освіти
Цюпа Катерина Олександрівна
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, студентка магістратури

Навчати здоров'ю студентів педагогічного університету важливо і потрібно не лише заради їхнього здорового життя, а й заради тих, кого вони будуть вчити в школі після тримання диплому. Особливо це стосується майбутніх учителів предмету «Основи здоров'я», який є окремим в 5-9 класах і як предмет «Фізична складова здоров'я» у початковій школі.

Опитування 117 учителів різних предметів шкіл Запорізької області у 2018-2019 навчальному році показало, що вища школа не задовольняє запит суспільства на підготовку кваліфікованих учителів «Основ здоров'я». На запитання «Який учитель за фахом повинен викладати предмет «Основи здоров'я»?» було отримано такі результати (таблиця):

Таблиця

Фах учителя	N (кількість)	Відсоток (%)
Фізична культура	30	25,5
Біологія	57	49,0
Фізика	7	5,95
Хімія	13	11,05
Географія	4	3,40
Практична психологія	1	0,85
Інші	5	4,25
Всього	117	100

Аналіз відповідей показав, що більшість респондентів оцінюють назву предмету з фахом, не розуміючі мети і завдань самого предмету. Дехто вважає, що всі учителі здатні викладати «Основи здоров'я» (4,25%), і, на жаль, лише в одній відповіді був названий практичний психолог (0,25%). Перевіривши теми змісту навчальних програм шкільного предмету з вивчення основ здоров'я, було виявлено багато питань, які не могли бути вирішені учителями біології (49%) або фізичної культури (25,5%). Наприклад, вже для учнів 6-12 років контент розділу «Соціальна

складова здоров'я» містить теми: «Безпечні і небезпечні ситуації», «Небезпечні речовини (отруйні, горючі, легкозаймисті)», «Безпечна поведінка вдома» (2 клас); «Охайність та особиста гігієна», «Догляд за одягом та взуттям», «Вітаміни та мікроелементи, їх вплив на здоров'я», «Вибір харчових продуктів», про правила користування пожежними приладами, газовою плитою, ознаки витоку газу (3 клас); «Повітря, його значення для здоров'я. Мікроклімат приміщення» (4 клас); «Дитина в автономній ситуації», «Безпечне довкілля» (5 клас) та ін. Назви тем, неповний перелік яких представлено, та зміст програм «Основи здоров'я» [1,2] потребують сфокусувати адресну підготовку майбутніх учителів за компонентом «Основи здоров'я» з методикою викладання.

В МДПУ імені Богдана Хмельницького з 2018-2019 н. р. розпочата підготовка учителів «Основ здоров'я» за освітньою програмою: Середня освіта. Хімія, біологія, здоров'я людини та природознавство з відповідною кваліфікацією учитель хімії, біології, основ здоров'я, екології та природознавства. Треба сказати, що міждисциплінарні зв'язки компонентів хімії та основ здоров'я реалізуються через обговорення актуальних тем обох дисциплін. Наприклад, в хімічних дисциплінах та методиці викладання хімії розглядається питання про газуваті речовини, де висвітлюються протипожежна безпека, вибухонебезпечні властивості метану, ацетилену, пропан-бутанової суміші, отруйність чадного, вуглекислого газу, аміаку, викидів оксидів Сульфуру теплоелектростанціями і металургійними виробництвами тощо. Виклад матеріалу здійснюється з демонстрацією хімічних дослідів, які аргументовано доводять хімічні властивості, неврахованість яких може бути загрозою для здоров'я або життя людини. Через студії програм вибіркових компонентів «Токсикологічна хімія», «Хімія лікарських рослин», «Факультативні та гурткові заняття з хімії» майбутні учителі засвоюють здатності до організації та проведення позакласної роботи з хімії з формування здорового раціонального харчування, знання про ліки, їх якість та розуміння застосовування. Науково-методичні тренінги для магістрів та учителів хімії і біології з питань використання хімічних засобів у побуті, для боротьби із шкідниками рослин саду і городу, у виробництві продуктів їжі, особливо довгострокового терміну зберігання, є додатковими студіями пропаганди здорового способу життя. Започатковані в університеті наукові тренінги, сертифікаційні програми, консультації з проблем вимірювання параметрів довкілля, якості води, продуктів споживання тощо демонструють мобільність реагування на запити учнівської молоді та слухачів семінарів з підвищення кваліфікації, зокрема тих учителів, які вчасно не мали змоги засвоїти компоненти освітньої програми акцентованої на присвоєння кваліфікації учителя «Основи здоров'я».

Міждисциплінарні зв'язки хімії, біології, основ здоров'я позитивно впливають на якість та інтенсивність підготовки учителів відповідного фаху, наближаючи теоретичні знання і практичні уміння і навички їх застосування до реального життя.

Список використаних джерел

1. Основи здоров'я: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 кл.) – [Електронний ресурс] – Режим доступу: http:// www.mon.gov.ua/images/files/navchalni_programu/ 2012/ukr/12_osnovu_zdoro.pdf.

2. Основи здоров'я: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 кл.) – [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www/mon.gov.ua/ua//activity/education/56/general-secondary-education/educational_programs/1349869088/.

КІНЕЗІОТЕРАПІЯ ЯК СКЛАДОВА СТРАТЕГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Мальцева Ольга Борисівна
Ужгородський національний університет, кандидат медичних наук, доцент

Відповідно до наукових досліджень з питань стану здоров'я різних груп навчальної молоді, встановлено взаємозв'язок між станом здоров'я студентів і рівнем адаптації функціональних систем організму. Поступове усвідомлення значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я передбачає пошук шляхів підвищення у населення усвідомлення цінності здоров''я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням сучасності є формування у кожної особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей [1, с. 531 – 532; 2, с 207 - 210].

Розробка методик кінезітерапії як складової здоров'язбереження загалом, чинника підвищення рівня адаптації функціональних систем студентів, є однією з актуальних в сучасних умовах існування навчального закладу. Нестачу м'язових напружень в процесі навчання, в побуті і при пересуванні слід корегувати спеціальними оздоровчими заходами, і засобом для цієї корекції є фізичні вправи, ходьба. Фізичне виховання повинне компенсувати той дефіцит м'язових напружень, що утворюється в умовах життя, сприяти розвитку та нормалізації функціонування всіх органів та систем людини. Необхідність для організму м'язових навантажень є важливою як при гіподинамії (зниження м'язових зусиль), так і при гіпокінезії (зниження рухової активності) [3, с. 28 – 31; 4, с. 326 – 333].

Мета дослідження. Вивчити ефективність використання методик кінезітерапії як складової стратегії здоров'язбереження для підвищення рівня адаптації функціональних систем студентів. Завдання дослідження: розробити комплекс методик кінезітерапії для підвищення рівня адаптації функціональних систем студентів; вивчити ефективність застосування комплексу методик кінезітерапії для підвищення рівня адаптації функціональних систем офісних працівників. Об'єкт дослідження – комплекс методик кінезітерапії як складова стратегії здоров'язбереження для підвищення рівня адаптації функціональних систем студентів. Методи дослідження. Використання клінічних, лабораторних та інструментальних методів; використання спеціальних проб з метою дослідження функціональних систем організму.

При виконанні роботи, після обстеження, було відібрано групу студентів (дівчат) першого курсу, 19 осіб, щоденна діяльності яких: навчання (за компютером, 5 днів на тиждень протягом 6 - 7 годин), побутова діяльність у позанавчальний період (включаючи як виконання навчальних домашніх завдань, так і ігри за компютером) - супроводжувались як гіподинамією, так і гіпокінезією (100%). Комплекс включав: - ранкова гігієнічна гімнастика; - вправи для різних груп м'язів протягом навчання, на перервах (фізкультурні хвилинки), для попередження або зняття стомленості; - неодноразове та максимально можливе виконання комплексу вправ для очей (як протягом навчання, так і в позанавчальний період доби); - виконання комплексу загально розвиваючих фізичних вправ протягом дня; - ходьба (з максимально можливою відмовою від використання суспільного або індивідуального транспорту), походи вихідного дня, рухливі ігри.

При опитуванні з метою виявлення ознак передхвороби було встановлено, що у більшості студентів були встановлені також неблагоприємні факти способу життя протягом доби: неправильне або нерегулярне харчування (80%), недосипання (40%), тютюнопаління (42% випадків). 7 (36%) студенток приблизно 1 раз на рік хворіють на бронхіт та (або) респіраторні інфекції верхніх дихальних шляхів (одоровлення проводять самолікуванням, переважно

народними засобами). В 84% (16 осіб) випадків були відмічені періодично виникаючі в другій половині дня або ввечері - головні болі, головокружіння, різь та свербіння в очах. Відчуття загальної втомлюваності, зниження настрою безпідставну роздратованість зазначили 8 (42%) осіб.

При виконанні проби Руф'є було встановлено, що результат «задовільно» (12,7 у.о.) - у17 (88%), результат «добре» (5,9 у.о.) – сильне серце – тільки у 2 (12%) студентів. За результатами підрахунку індексу Кверга (біг на місці протягом 30 сек.) були отримані дані: незадовільний результат (92 і менше у.о.) -14 (73%) осіб, задовільний результат (93 – 98 у.о.) - 5 (27%) осіб. Час відновлення пульсу після присідань (норма до 3 хв.) був збільшений і дорівнювало 4,5 хв., а у відсотковому відношенні збільшення ЧСС становило 30% (задовільно). Вивчення системи органів дихання показало зменшення окремих показників: проби Штанге – до 32,9 ± 3,3 сек., проби Генчі – до 22,9 ± 1,2 сек. В процесі досліджень опірності організму (проба Кайро) студентів було встановлено зниження показників у більшості обстежених: хороша опірність – тільки у 5 (26%)осіб, задовільна опірність - 5 (26%), незадовільна опірність – 9 (48%)осіб. При дослідженні стану здоров'я за узагальненим показникам, такими як адаптаційний потенціал та індекс фізичного стану було встановлено відповідно: напруження механізмів адаптації (2,7), індекс фізичного стану - нижче за середній (0, 389).

Після курсу використання методик кінезітерапії відмічено помірні позитивні зміни в показниках функціональної активності ССС при виконанні проб. Збільшення періоду затримки дихання після вдиху (проба Штанге) до 47,8 ± 2,1 сек., періоду затримки дихання після видиху (проба Генчі) – до 35,3 ± 2,1 сек.

Результати проб покращились. Проба Руфє: «задовільно» (13, 8 у.о.) - 10 (52%) осіб, результат «добре» (8,7 у.о.) – сильне серце – 9 (48%) студентів. Індекс Кверга: задовільний результат (93 – 98 у.о.) - 2 (12%) осіб; реультат «добре» (99 – 104 у.о.) - 9 (46%) осіб, результат «відмінно» (105 і більше у.о.) - 8 (42%) осіб. Час відновлення пульсу у студенток після присідань (норма до 3 хв.) був збільшений і дорівнював 4,5 хв., а у відсотковому відношенні збільшення ЧСС становило 30% (задовільно). Фізичні навантаження, корекція окремих складових способу життя сприяють зменшенню напруження механізмів адаптації – з 2, 7 до 2,2. Загалом індекс фізичного розвитку з рівня «нижче за середній» (0, 389), збільшився до 0, 530 (тенденція до середнього рівня).

Висновки. Кінезіотерапія, як складова стратегії здоров'язбереження:- оптимізує стан здоров'я; сприяє фізичному розвитку особистості, формує позитивний емоційний стан завдяки відчуттям внутрішнього задоволення.

Ефективність використання комплексу методик кінезітерапії для підвищення рівня адаптації функціональних систем студентів підтверджено. покращенням загального самопочуття, підвищенням загальної та навчальної працездатності протягом дня, підвищенням уваги при виконанні роботи, зменшенням втомлюваності. Студенти відчували бадьорість і задоволення від вправ та ходьби, фізіологічний і психологічний комфорт, душевну рівновагу, приплив нових сил і енергії, почуття бадьорості, покращення настрою. Усвідомили важливість дотримання засад здорового способу життя, спрямованих на постійне фізичне вдосконалення. Навчилися проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на свій організм, використовуючи при цьому прості і доступні методики: – частота серцевих скорочень за 1 хв); – частота дихання; проба Генчі; – маса тіла. Проведені дослідження є частиною виконання комплексних досліджень та потребують продовження.

Список використаних джерел

1. Січик І.С. Актуальні проблеми здоров'я студентів Матеріали міжнародної н.-пр. конф. «Інноваційний потенціал та правове забепечення соціально-економічного розвитку України» (19-20 квітня 2017 року, м. Полтава). –

К.: Видавець Університет «Україна». – 2017. – Т.1. - С. 531 – 532.

2.Мелега К.П., Дуб М.М. Висока фізична активність як важлива складова підвищення адаптаційних резервів студентів ВУЗУ Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фічної культури /фізична культура і спорт» б. наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова.-К.: Вид-во НПУ ім.. М.П. Драгоманова. 2016. – Вуипуск К2 (71)16. – С. 207 – 210.

3. Козак Д.В., Коваль В.Б., Шафранський В.В. Щоденна рухова активність – запорука міцного здоров'я під час навчання студентів спеціальності «здоров'я людини» // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України.- 2015.- №2.- С.28 – 31 .

4. Петрюк С. Є Здоровий спосіб життя: роль технологій збереження здоров'я «Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження»: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – с.326 – 333.

ВИКОРИСТАННЯ ПОКАЗНИКА БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ВМІННЯ ПРОВОДИТИ ВАЛЕОДІАГНОСТИКУ ТА ВАЛЕОКОРЕКЦІЮ

Михед Сергій Станіславович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Мегалінська Ганна Петрівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Страшко Станіслав Васильович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Нові умови життя, нові цінності і пріоритети замовляють відповідні зміни і в сфері освіти, так як виховання освічених громадян потребує використання різнопланових методів для досягнення цілей. У теперішній час суттєва увага приділяється й питанням прищеплення учням загальноосвітніх навчальних закладів навичок здорового способу життя та безпечної поведінки. Проблема зміцнення здоров'я дітей і молоді є однією з актуальних проблем сьогодення. В умовах економічної та екологічної криз, падіння духовно-культурних цінностей упродовж останніх років в Україні спостерігається значне зниження здоров'я підростаючого покоління. Пріоритетність проблеми здоров'я учнівської і студентської молоді пов'язана також з різким погіршенням стану їхнього фізичного й психічного розвитку та зниженням рівня розумової працездатності.

Формування здоров'я постає як стратегія гармонізації фізичного та психічного розвитку особистості для забезпечення самореалізації та ефективної адаптації до оточуючого середовища шляхом набуття необхідних знань про здоров'я та закріплення навичок здорового способу життя [2 с 40].

Вчителі основ здоров'я під час підготовки в умовах вищого навчального закладу повинні оволодіти всіма прийомами валеодіагностики та валеокорекції. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками розглядає дві моделі [1 с 284], - визначення біологічного віку та оцінка енергопотенціалу.

Мета представленого дослідження, - порівняти показники життєвої ємкості легень, максимального споживання кисню та біологічного віку у студентів НПУ імені М.П. Драгоманова і студентів НУБіП, які навчаються і мешкають в умовах з різним ступенем забрудненості повітря. Життєва ємкість легень визначалась за допомогою спірометра ймовірна тривалість життя методом анкетування, біологічний вік за

методикою Апанасенка Г.Л. (Апанасенко, 2017).

Група студентів НПУ імені М.П. Драгоманова навчалася в зоні площі Перемоги, а студенти Національного університету біоресурсів і природокористування – в зоні Голосіївського парку. За даними Центральної геофізичної лабораторії забрудненість площі Перемоги за показником концентрації формальдегіду в 4 рази вище, ніж забрудненість в межах Голосіївського парку. Диоксиду сірки в 5 разів більше в повітрі над проспектом Перемоги, а диоксиду вуглецю – в 7 разів більше ніж в Голосієві.

Передчасне старіння, що свідчить про загрозу стану здоров'я, спостерігалося у 57% студентів, які навчалися в найбільш забрудненому регіоні міста Києва. У студентів НУБіП ця цифра дорівнювала 22%. Можна констатувати, що забрудненість повітря збільшує біологічний вік на 35%. Серед осіб з показником передчасного старіння опинилися всі респонденти, які вживають тютюнові вироби. Аналіз кореляції між біологічним віком та кислотністю слини свідчить, що у 86% осіб, які характеризувалися передчасним старінням, pH слини мала кислий характер.

Порівняння життєвого індексу досліджуваних респондентів свідчить, що він найвищий у студентів НУБіП (51,7 мл/кг) і найнижчий у студентів НПУ імені М.П. Драгоманова (47,1 мл/кг). Проведений експеримент показує, що між ступенем забруднення повітря та біологічним віком є прямо пропорційна залежність чим більше забруднення, тим більше біологічний вік.

У студентів НПУ імені М.П. Драгоманова відповідність між біологічним і паспортним віком була характерна для 24% респондентів, а у студентів НУБіП ця цифра дорівнювала 56%, тобто на 32% - вища.

Список використаних джерел

1. Ахаладзе М.Г. Оцінка темпу старіння, стану здоров'я і життєздатності людини на основі визначення біологічного віку: Автореф. дис... д-ра мед. наук: 14.03.03 / М.Г. Ахаладзе; Ін-т геронтології АМН України. - К., 2007. - 40 с.

2. Баєв О.А. Дослідження адаптаційного потенціалу організму студентської молоді / О.А. Баєв // Проблеми екологічної та медичної генетики і клінічної імунології. - 2014. - Вип. 1. - С. 283-289.

ДЕТЕРМІНАНТИ УСПІШНОЇ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНИХ ФАХІВЦІВ

Мицишин Марія Миколаївна
Національний університет «Львівська політехніка», кандидат психологічних наук, доцент

В умовах економічного та соціального реформування українського суспільства особливе місце займає проблема професіоналізації фахівців нового покоління – компетентних, відповідальних, цілеспрямованих, мобільних, відкритих до інновацій та готових до саморозвитку. Очевидно, що розвиток суспільства, в значній мірі, залежить від фахової компетентності сучасних професіоналів.

Проблема професіоналізації займає важливу нішу серед зарубіжних і вітчизняних досліджень. Однак, у зв'язку із її соціальною опосередкованістю, вона потребує нових досліджень, які відповідатимуть соціальним запитам.

Враховуючи акмеологічний підхід термін «професіоналізація» слід розглядати як результат системних перетворень особистості працівника, який передбачає формування і розвиток професійної компетентності, здібностей, вмінь і навичок, професійно важливих якостей, творчого потенціалу, системи регуляції поведінки та ін.» [1, с. 125-126].

Успішна професіоналізація передбачає здійснення цілеспрямованої діяльності особистості, направленої на опанування професії, набуття знань, вмінь та

навичок, максимальний розвиток професійної компетентності.

Результатом успішної професіоналізації є самоактуалізація фахівця та розвиток професіоналізму, який може проявлятися не лише як набір необхідних спеціалісту якостей, але й у особливостях професійної мотивації, прагнень, ціннісних орієнтацій, установок та сенсів трудової діяльності.

Виділяють первинну і вторинну професіоналізацію. Первинна професіоналізація – здобуття фаху, вторинна – розвиток професійних компетентностей та професійне становлення.

Ключове значення на первинному етапі професіоналізації відіграє вибір професії, який передбачає надання переваги певному стилю життя, соціальному оточенню і соціально-економічному статусу. На вторинному етапі важливою є можливість самореалізації.

Під професійною самореалізація розуміють входження особистості в професійне середовище, освоєння нею професійних ролей, норм і правил діяльності відповідно до обраної спеціальності. В результаті самореалізації формується професійна самосвідомість (професійна Я-концепція) – уявлення людини про себе як про члена професійної спільноти, носія професійної культури, в тому числі певних професійних норм, правил, традицій, властивих конкретному професійному співтовариству [2]. Це уявлення про характеристику людини як успішного фахівця. Сюди відносять уявлення про професійно важливі якості і індивідуально-психологічні властивості особистості.

Самосвідомість також стосується й ставлення людини до професії, до себе як до суб'єкта діяльності, до інших людей (колег, керівництва, підлеглих), до об'єкта, предмета, засобів та умов праці.

Професіоналізація, згідно із словами Ю.П. Поваренкова, детермінується низкою зовнішніх та внутрішніх чинників. Зовнішні чинники диктуються професійними вимогами та можливостями, що розкриваються в процесі професійного становлення. Внутрішні чинники стосуються професійних домагань та здібностей особистості [3].

Відтак, успішність професіоналізації залежить від:

— адекватності вибору сфери професійної діяльності, яка повинна відповідати інтересам та здібностям особистості майбутнього фахівця;

— сформованості установок щодо входження в професійну роль;

— розвитку професійно важливих якостей;

— засвоєння професійних норм і цінностей;

— мотивації фахівця до професійної самореалізації.

Системоутворюючим фактором процесу успішної професіоналізації на різних стадіях становлення виступає соціально-професійна спрямованість, яка формується під впливом соціальної ситуації та професійної активності особистості. Від неї залежить інтеграція кар'єрних, професійних та особистісних цінностей людини, а відтак, процеси професійної та особистісної самореалізації.

Список використаних джерел

1. Деркач А.А. Акмеология /А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин В.Г. – СПб : Питер, 2003. – 256с.

2. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія / О.М. Кокун. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. – 200 с.

3. Поваренков Ю. П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю.П. Поваренков. – Москва: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО ЗДІЙСНЕННЯ СТАТЕВОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

Ничипорук Наталія Валентинівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Білик Валентина Григорівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

У статті розглянуто і проаналізовано підготовку майбутніх учителів основ здоров'я до здійснення статевого виховання учнів середньої школи.

***Ключові слова**: готовність майбутніх учителів, статеве виховання, учні середньої школи.*

***Ничипорук Н. В., Билык В. Г. Формирование готовности будущих учителей Основ здоровья к осуществлению полового воспитания учащихся средней школы**. В статье рассмотрена и проанализирована подготовка будущих учителей основ здоровья к осуществлению полового воспитания учащихся средней школы.*

***Ключевые слова:** готовность будущих учителей, половое воспитание, ученики средней школы.*

***Nichiporuk N.V., Bilyk V. G. Formation of the readiness of future teachers of the Fundamentals of Health for the implementation of sex education for secondary school students.** The article examines and analyzes the preparation of future teachers of the basics of health for the implementation of sex education for secondary school students.*

Among modern pedagogical problems one of the socially important is the decrease in the age of onset of sexual life by minors, accompanied by an increase in the number of abortions, expanding the range of sexually transmitted diseases, the emergence of single mothers among schoolgirls.

These phenomena indicate the insufficient effectiveness of the work carried out by teachers with students in the direction of sex education, the lack of theoretical and methodological training of teachers, the low level of pedagogical culture of parents.

As a result, there are contradictions between the significant educational potential of school and family in sexual education and its insufficient use in educational practice, as well as the organized educational process of the school and the natural impact on students of the social environment.

Thus, the current problem facing the education system is the implementation of sexual education of young people. The need for sexual education of the younger generation is practically beyond doubt in either the parental or pedagogical community. According to the National Family Planning Program adopted by the Cabinet of Ministers of Ukraine and the National Program «Children of Ukraine», special attention is paid to the issues of hygienic education and preparation of young people to create a future family and give birth to a healthy child.

***Key words**: readiness of future teachers, sex education, secondary school students.*

Постановка проблеми. На сьогодні проблема статевого виховання є надзвичайно актуальною, оскільки в українському суспільстві стрімко зростає відсоток неповнолітніх, які вступають в статеві стосунки під час пубертатного періоду, що породжує цілий комплекс негативних наслідків: зростання кількості абортів, розширення діапазону венеричних захворювань, збільшення відсотку матерів-одиначок.

Проблема професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я у здійсненні статевого виховання учнів середньої школи стикається з такими протиріччями, а саме: необхідність професійної підготовки вчителів та недостатністю її реалізації в педагогічному процесі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання, пов'язані з формуванням готовності майбутніх учителів основ здоров'я до здійснення статевого виховання учнів середньої школи розглядали

такі вчені та автори: С. Б. Букша, О. Л. Главацька, І. А. Ковальчук, А. М. Кокош, О. А. Кузнецова, Н. Гранько, О. Нечаєва, І. А. Овсієнко, Л. М. Олійник, В. В. Попова, Ю. В. Риндіна.

Мета дослідження полягає у визначенні актуальних питань підготовки майбутніх учителів основ здоров'я до здійснення статевого виховання учнів середньої школи.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Сучасна школа потребує методологічно компетентних спеціалістів, які не тільки мають глибокі знання у своїй галузі, але й здатні застосовувати накопичені знання та вміння при здійсненні своїх професійних функцій; які мають цінності та світогляд; здатні до творчої самореалізації у професійній та освітній діяльності. Загальновизнано, що не лише знання, вміння та навички, а й важливі особисті якості є вагомими складовими професійної компетентності вчителя [10, 11].

Професійна підготовка - це складна, інтегрована, багатогранна та динамічна система, яка відповідає кваліфікаційним вимогам, що ставляться перед майбутніми вчителями середньої школи.

Статеве виховання у підлітків є складним процесом, і його здійснення вимагає спочатку глибокого переконання та розуміння його важливості від учителя, щоб зосередитись на цьому процесі.

Статеве виховання - система лікувально-просвітницьких заходів, спрямованих на забезпечення у дітей, підлітків та молоді розумного та здорового ставлення до статі [4].

Олійник Л. М. визначає статеве виховання як частину всього навчально-виховного процесу, що забезпечує правильний статевий розвиток дітей та підлітків і засвоєння норм відносин з представниками протилежної статі, а також правильне ставлення до гендерних питань [9, с. 5].

Метою статевого виховання є формування у молоді сексуальної етики, естетики та гігієни, культури інтимної близькості, любовного й сімейного життя, формування наукових знань про фізіологічні властивості організму, морально-етичні норми та стосунки між дівчатами та хлопцями [4].

Професійна підготовка вчителів з питань статевого виховання студентів включає вивчення психологічних та виховних дисциплін. Принциповим тут є положення про те, що такий вид поведінки й діяльності формується в суспільстві в єдності морального, фізичного та естетичного виховання, яке базується на мотивах і певних ціннісних орієнтаціях особистості. Навчання майбутнього вчителя передбачає повне засвоєння всього змісту статевого виховання.

Педагог, у якого відсутня спрямованість до статевого виховання учнів, навіть викладаючи обов'язковий матеріал навчального предмета «Основи здоров'я», що безпосередньо чи опосередковано сприяє цьому процесу, навряд чи зможе донести до підлітків навчальний матеріал належним чином.

Статеве виховання починається відразу після народження і триває все життя. Формування правильного розуміння власної сексуальності повинно бути наповнене соціально цінним змістом. Іншими словами, дитина повинна чітко уявляти, якими повинні бути справжні чоловік і жінка.

Як ми розуміємо, одним із компонентів психологічної готовності майбутніх учителів до основ здоров'я в контексті статевого виховання молоді є орієнтація майбутніх викладачів на постійне професійне самовдосконалення в цій галузі.

Не менш важливою передумовою професійної готовності майбутніх учителів до основ здоров'я в контексті статевого виховання молоді є їх психічна готовність до цього процесу, що включає формування необхідних професійних якостей учителя.

Під професійною готовністю майбутніх учителів основ здоров'я до здійснення статевого виховання з учнями середньої школи розуміється професійно значуще утворення особистості фахівця, що характеризується єдністю науково-теоретичної, практичної та психологічної готовності до виховання духовно, психічно,

соціально й фізично здорових підлітків, формування валеологічного світогляду учнів.

На думку С. В. Букші, структурними компонентами й відповідними показниками процесу формування професійної відповідальності вчителів основ здоров'я є:

- когнітивно-ціннісний компонент, який насамперед відображає взаємозв'язок між змістом (знаннями) та елементами значення (ціннісними елементами) і представляє низку знань майбутніх учителів про основи здоров'я, сутність та зміст професійної відповідальності; поінформованість та розуміння феномену відповідальності, необхідного для майбутньої професійної діяльності, що формується в процесі навчання у закладі вищої освіти; володіння знаннями, навичками та вміннями формувати власну професійну відповідальність, відповідальність за своїх майбутніх учнів; а також усвідомлення професійної відповідальності за виховання, підтримку та зміцнення здоров'я учнів у всіх його аспектах (психічному, духовному та фізичному). Когнітивно-ціннісний компонент повинен насамперед відображати ступінь обґрунтованості будь-якого рішення, прийнятого в галузі професії вчителя основ здоров'я. Ціннісна складова включає розвиток гуманістичної позиції майбутнього вчителя, що створює усвідомлення та прийняття загальнолюдських цінностей, моральних та соціальних норм та правил на особистому рівні;

- мотиваційно-вольовий компонент включає: професійно значущі мотиви навчальної діяльності, почуття відповідальності за результати навчальної роботи, самоконтроль, здатність керувати діями, що складають виконання професійних завдань. Цей компонент визначає прагнення та потребу майбутнього вчителя в основах здоров'я при здійсненні санітарно-освітнього навчально-виховного процесу, почуття задоволеності якістю освітньої та професійної відповідальності, прагнення досягти проміжних та кінцевих результатів; готовність до самовдосконалення й саморозвитку; а також емоційну стабільність та наполегливість у реалізації встановлених перспектив для забезпечення формування професійної відповідальності вчителів з основ здоров'я. Прояв вольових і цілеспрямованих зусиль щодо формування конкретної професійної відповідальності дає можливість перетворити набуті знання, уміння та навички у практичну діяльність викладача основ здоров'я;

- діяльнісно-результативний компонент проявляється у формах самоконтролю, самооцінки, здатності відповідально планувати, організовувати й здійснювати свою діяльність і долати труднощі, своєчасно передбачати та виправляти професійні помилки; проявляти творчість у вирішенні практичних задач; виявляти чесність і готовність нести відповідальність за результати та наслідки своєї діяльності; бажання незалежності. Використання практико-орієнтованої професійної діяльності оновлює досвід відповідальності майбутніх учителів охорони здоров'я. Щоб отримати результати, відповідальними мають бути і викладачі, і студенти при формуванні власних професійних обов'язків. Важливо зазначити, що запропоновані компоненти професійної відповідальності майбутніх учителів з основ здоров'я не проявляються окремо, а є частиною цілого, що заповнює та розширює основні характеристики досліджуваного явища [1].

Ефективність міжстатевого виховання забезпечується усвідомленістю вчителем мети виховання, здатністю оцінювати та застосовувати певні методи впливу до кожної особистості.

Важливим ефектом діяльності вчителя є діагностика рівнів сформованості статевої культури учнів за допомогою певних характеристик. Такими характеристиками, на думку Н. Гранько, є когнітивний, емоційно-мотиваційний і діяльнісний критерії [6].

Завданням когнітивного критерію є новизна і свідоме засвоєння учнями анатомо-фізіологічних знань про людину, розуміння ними будови тіла; визначення власних обов'язків та ролі в сексуальному спілкуванні; застосування різних методів до пізнання самостійного дорослого життя та навколишньої дійсності.

Застосовуючи емоційно-мотиваційний критерій, ми маємо можливість визначити, наскільки свідомо підлітки ставляться до протилежної статі і до питань сексуальних стосунків, як поводяться в цих конкретних ситуаціях.

Висновки. Враховуючи специфіку сексуального виховання молодих людей, учитель основ здоров'я повинен мати не тільки необхідні знання, уміння та навички для здійснення цього складного процесу, а й відповідні знання про психологічну готовність до майбутньої професійної діяльності в сфері статевого виховання учнів середньої школи, наявність психологічної стійкості, орієнтації майбутніх учителів на постійне професійне самовдосконалення.

Список використаних джерел

1. Букша С. Б. Б-90 Професійна відповідальність учителів основ здоров'я : навч. посіб. / С. Б. Букша ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012. – 116 с.
2. Главацька О. Л. Проблема підготови майбутніх учителів до статевого виховання учнів : автореф. на здобуття наукового ступеня канд пед. наук. : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / О. Л. Главацька. – Тернопіль – 2000. – 20 с.
3. Ковальчук І. А. Формування готовності майбутніх педагогів до статеворольової соціалізації учнів: Дис. … кандидата педагогічних наук: 13.00.04 / Ковальчук Ірина Андріївна. – Луганськ, 2004. – 232 с.
4. Кокош А.М. Статеве виховання підлітків, 2017.
5. Кузнецова О.А. Статеве виховання як педагогічна проблема // Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д.Ушинського: Збірник наукових праць. – Одеса, 2002. – Вип. 4-8. – С. 66-73. (70 ст)
6. Наталія Гранько Методика виховання міжстатевих відносин старши підлітків-спортсменів
7. Нечаєва, О. Вимоги до професійної готовності майбутніх учителів основ здоров'я в контексті статевого виховання підлітків [Текст] / О. Нечаєва // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Л. Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький ; МОНМСУ, Волинський НУ ім. Л. Українки. — Луцьк: Волинський НУ ім. Л. Українки, 2012. — С. 119-122.
8. Овсиенко И. А. Подготовка будущего учителя к нравственнополовому воспитанию школьников / Инна Александровна Овсиенко / : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08: Калуга, 2003. – 194 с.
9.Олійник Л. М. Статеве виховання: [навч. посібник] / Л. М. Олійник. – Миколаїв: ПрінтЕкспрес, 2009. – 112 с.
10. Попова В.В. Теоретические и практические аспекты подготовки будущих педагогов к реализации гуманистической концепции / В.В. Попова // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 11. – С. 83 – 86.
11. Рындина Ю.В. Методологическая культура учителя как педагогическая категорияЮ.В. Рындина // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 1. – С. 69 – 72.

ІНТЕРАКТИВНА ДОШКА ЯК ЗАСІБ ДЛЯ СТВОРЕННЯ КОМІКСІВ НА УРОКАХ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Овчар Наталія Володимирівна
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, аспірантка
Ворожбіт-Горбатюк Вікторія Вікторівна
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, доктор педагогічних наук, професорка кафедри освітології та інноваційної педагогіки

Розглянуто деякі можливості використання інтерактивної дошки як засобу для створення та реалізації навчальних коміксів у початковій школі. З'ясовано особливості використання даного виду роботи. Визначено їх вплив на навчальний процес та засвоєння матеріалу в цілому.

***Ключові слова**: засіб мультимедіа, комікс, навчальна діяльність, початкова школа.*

Ovchar N. W., Vorozhbit-Gorbatyuk V.V. Interactive board as a means of creating comics in primary school lessons. *There are considered some possibilities of using interactive whiteboards as a means to create and implement educational comics in primary school. The peculiarities of using this type of work have been clarified. Their influence on the educational process and assimilation of the material in general is determined.*

***Key words:** multimedia tool, comics, educational activities, primary school.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Нова українська школа відкрила для учителів безліч способів реалізації освітніх цілей, презентування навчального матеріалу. Сьогодні вчитель має широкі можливості для вибору способів, методів, шляхів організації діяльності. Сюди відноситься й створення навчальних коміксів.

Комікс (від англ. comic комедійний, смішний) – це послідовність малюнків, зазвичай з короткими текстами, що створюють певну зв'язну розповідь і мають специфічну форму філактеру – «мовної бульбашки» («хмарки»), в якій розміщуються думки персонажу, заголовки тощо [3].

Питання використання коміксів у навчальному процесі не оминуло уваги вчених. Науковець Г. Онкович [4] – використання коміксів як засобу медіаосвіти; Т. Чикалова – дидактичні можливості використання коміксів на уроках у початковій школі та інші.

Мета та завдання роботи полягають у дослідженні місця інтерактивної дошки як засобу для створення навчальних коміксів.

Специфіка коміксу полягає саме у його формі подачі матеріалу. Усі події промальовані послідовно, фрази у «хмаринках» короткі і додаються як своєрідне пояснення зображеного. Саме через це інформація легко та швидко засвоюється. Дітям цікаво працювати з коміксами, адже окрім красивої картинки та лаконічного тексту тут присутня динаміка розвитку подій.

Методи. Найбільш продуктивним, на нашу думку, є створення коміксу самими учнями. У цьому їм може допомогти інтерактивна дошка.

На теренах Інтернету можна знайти багато сервісів для створення коміксів. Наприклад: «Storyboard That», «Make Beliefs Comix», «Pixton» тощо.

Організації дослідження. Учитель заздалегідь пропонує теми. Обравши тему, діти приступають до діяльності. Це може бути колективна, групова та навіть індивідуальна робота. Вибір залежить від навчальних цілей і завдань, рівня згуртованості учнівського колективу, сформованих навичок роботи в команді. Учні самі придумують історію для розв'язання проблеми. Фрази в хмаринках мають бути короткими. Обирають фон, персонажів тощо, вирішують які репліки будуть записані. Таким чином, відбувається процес не лише розвитку творчого мислення, а й згуртування колективу, формується уміння знаходити компроміс та домовлятися. Діти вчаться відстоювати свою думку.

Учитель може самостійно готувати матеріал у вигляді навчального коміксу. Він буде красивим, яскравим, таким, що хочеться розглядати й читати. Показати комікс допоможе сенсорна дошка. Вона надасть можливість змінити чи доповнити його в ході уроку.

Результати досліджень. Викладене вище стосується організації навчальної діяльності у початкових класах. Специфіка дітей цього віку така, що інформацію потрібно подавати таким чином, щоб залучити усі органи чуттів. Інтерактивна дошка дозволяє одночасно впливати на три – зір, слух та дотик. Також здійснювати навчання у вигляді гри, що дозволяє створити ненав'язливу і позитивну атмосферу для засвоєння знань.

Висновки. Таким чином, дозволяючи учням самостійно створювати комікси, ми пробуджуємо інтерес до навчання, пізнавального пошуку, а використання інтерактивної дошки сприяє всебічному гармонійному розвитку дитини через реалізацію золотого правила дидактики. Адже, як зазначає N. Akcanca, науки мають багато абстрактних понять, які важко

зрозуміти, і використання не лише книг, а й інших засобів навчання розвиватиме бажання вчитися [1].

Список використаних джерел

1 Akcanca N. (2020). An alternative teaching tool in science education: Educational comics. International Online Journal of Education and Teaching (IOJET). № 7 (4). Електронний ресурс: https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1271026.pdf.

2. Лавренова М. В. (2018). Шляхи використання коміксів в освітньому процесі. Науковий вісник Мукачівського державного університету. «Педагогіка та психологія». Вип. 2. С. 143–146.

3. Онкович Г. (2016). Комікс як засіб медіаосвіти. Media education. N 2. С. 52–59. Електронний ресурс: https://cyberleninka.ru/article/n/komiks-kak-sredstvo-mediaobrazovaniya/viewer

4. Чикалова Т. Г. (2020). Дидактичні можливості використання коміксів на уроках у початковій школі. Інноваційна педагогіка. Випуск 20. Т. 3. С. 52–55. Електронний ресурс: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/20/part_3/13.pdf

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА АРХІТЕКТОРІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

Петько Марія Сергіївна
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури,
студентка архітектурного факультету
Сологубова Світлана Вікторівна
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури, кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Шиян Володимир Миколайович
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури, кандидат наук з фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту

В роботі досліджено особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх архітекторів у ЗВО технічного профілю та застосування її на практиці, а також умови роботи архітекторів та їх професійні захворювання. Відібрані засоби професійно-прикладної фізичної підготовки архітекторів, які можна використовувати під час пандемії.

Ключові слова: *ППФП, ЗВО технічного профілю, засоби, архітектура.*

Petko M. S, Solohubova S. V., Shyian V. M. Professional and applied physical training of architects in a higher education institution of technical profile during a pandemic *The peculiarities of the organization of professional-applied physical training of future architects in higher educational institutions of a technical profile and its application in practice and also working conditions of architects and their occupational diseases are investigated in this work. Selected means of professional and applied physical training of architects that can be used during a pandemic.*

Keywords*: PAPT, HEI of a technical profile, means, architecture.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. *Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП)* є одним основних розділів фізичної підготовки спеціалістів в ЗВО. Навички професійної діяльності майбутніх архітекторів є досить різноманітними, а організація навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» в період пандемії має певну специфіку. Саме тому дослідження особливостей професійно-прикладної фізичної підготовки архітекторів під час карантину, пов'язаного з пандемією, є актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. ППФП − це спеціалізований

засіб, який збагачує майбутнього фахівця професійно-корисними руховими уміннями і навичками та виховує фізичні здібності, від яких прямо або частково залежить певна професійна дієздатність [3]. Методику організації ППФП вивчали: В. Волков, Ю. Евсєєв, В. Ільніч, Р. Раєвський, Н. Терентьева, В. Філінков, Р. Янсон та ін [1, 2, 3]. Досліджуючи процес прикладної фізичної підготовки до професійній діяльності науковці підкреслюють необхідність індивідуального підходу з урахуванням вимог програми ППФП, а також профілактику розвитку професійних захворювань, що виникають з приводу несприятливих умов праці [1]. Основне призначення ППФП − спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних та фізичних якостей людини, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових умінь і навичок [1].

До засобів ППФП відносять: прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту, прикладні види спорту (їх цілісне застосування), оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори, а також допоміжні засоби. Засоби ППФП може бути спрямовано на: розвиток професійно-важливих фізичних здібностей, виховання вольових та інших психічних якостей, формування і удосконалення професійно-прикладних вмінь та навичок, а також підвищення стійкості до несприятливого впливу середовища [2].

Формами ППФП у позанавчальний час є: секційні заняття з прикладних видів спорту під керівництвом викладача-тренера; самостійні заняття прикладними видами спорту в спортивних групах поза ЗВО; самостійне виконання студентами завдань викладачів кафедри фізичного виховання, а також масові оздоровчо-фізкультурні і спортивні заходи [2].

Мета роботи: дослідити особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки архітекторів у ЗВО технічного профілю під час пандемії.

Методи: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Фізичне виховання студентів повинне здійснюватися з урахуванням умов і характеру їх майбутньої професійної діяльності та містити елементи ППФП, тобто використовувати засоби фізичної культури і спорту для формування професіонально необхідних фізичних якостей, навичок, знань, а також для підвищення стійкості організму до несприятливої дії зовнішнього середовища [3]. Задачами ППФП на архітектурному факультеті є: озброєння студентів прикладними знаннями про фізичні якості, які необхідні для успішного виконання трудових операцій та високоефективної праці, формування рухових вмінь і навичок та зведення до мінімуму виробничого травматизму за рахунок покращення загальної фізичної підготовленості, а також профілактика виникнення професійних захворювань [3]. Архітектори виконують креслення, малюють, працюють з комп'ютерними програмами, розробляють архітектурно-будівельну частину проектів, готують технічні завдання на розробку проектів, а також здійснюють авторський нагляд за будівництвом проектованих об'єктів, що призводить до виникнення захворювань органів зору, опорно-рухового апарату та нервової системи [2].

Висновки. Через особливості професійної діяльності, архітектори більш часто мають проблеми з зором, нервовою системою, опорно-руховим апаратом, а також погану фізичну підготовку. Під час пандемії, найчастіше, фізичні вправи виконуються в умовах обмеженого простору кімнати. Усе це обумовлює використання у якості засобів їх професійно-прикладної фізичної підготовки під час пандемії: йоги, очної гімнастики, а також силових та загально-розвиваючих вправ спрямованих на підтримку та покращення фізичного стану.

Список використаних джерел

1. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. (2016) Професійно-прикладна фізична підготовка [Електронне джерело], режим доступу: https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789

/7765/1/Profesiino-prykladna%20fizychna%20pidhotovka.pdf .

2. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (2014). [Електронне джерело], режим доступу: https://studme.com.ua/115105134111/

meditsina/sredstva_professionalno-prikladnoy_fizicheskoy_podgotovki_.htm.

3. Професійна підготовка: фізичне виховання (2011) [Електронне джерело], режим доступу: https://ru.osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14266

ПРИНЦИПИ МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ АВІАЦІЙНИХ ФАХІВЦІВ

Півень Микола Ілліч
Льотна академія Національного авіаційного університету, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної і психофізіологічної підготовки

Формування здоров'язбережувальної компетнтності курсанта є практичною необхідністю, однак досягнення цієї необхідності є можливим за умов наявності в особи потреби у постійному самовдосконаленні [1,2], сенсу самотворення й конструктивно-перетворювальної сили, яка здатна трансформувати психолого-педагогічні впливи для якнайповнішої актуалізації й реалізації індивідуальних потенційних можливостей в навчально-професійній діяльності, і на цій основі визначити свій алгоритм професійного й особистісного саморозвитку [3], реалізувати найважливіші духовні цінності в становленні власного професіоналізму [5]. Необхідність створення умов для формування здоров'язбережувальної компетентності курсанта актуалізує конструювання цілісної педагогічної моделі, яка носить не тільки предметно-направлений, але й суб'єктно орієнтовний характери.

Моделювання процесу формування здоров'язбережувальної компетентності у процесі навчальної діяльності потребує виділення та реалізації загальнометодологічних та дидактичних принципів [4]. Загальнометодологічні принципи: гуманізації, системності, цілісності, індивідуалізації і диференціації спрямовані на створення вихідних дидактичних вимог до процесу моделювання та забезпечення загальнометодологічних орієнтирів ефективності професійного й особистісного саморозвитку курсантів в навчальній діяльності. Водночас, загальнометодологічні принципи визначають методологічну основу для конструювання моделі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх авіаційних фахівців в навчальній діяльності.

Серед них виділяємо:

- ***принцип готовності до проектування і організації професійного й особистісного саморозвитку*:** успішність курсанта в професійному й особистісному саморозвитку залежить від того, наскільки він володіє здоров'язбережувальними компетенціями і конструктивно готовий забезпечити самоорганізацію навчальної діяльності. Тут готовність виступає як діалектична єдність психічного стану й якостей особистості, спрямованих на творчий саморозвиток, на самоперевершування себе самого, з одного боку, з другого - як здатність особистості до самоорганізації власної навчальної діяльності, до проектування, коли курсант ставить перед собою мету, оцінює умови, накреслює прийнятні шляхи і методи її досягнення, а також до мотивації дій та до перспективної оцінки спроектованої діяльності;

- ***принцип неперервного розвитку* здоров'язбережувальної *компетентності:*** процес розвитку основ конструювання здоров'язбережувальної компетентності особистості є безперервним. Саморозвиток курсанта здійснюється в навчально-професійній діяльності, разом з ним

удосконалюються здоров'язбережувальні компетенції і навички конструювання навчальної самодіяльності;

- ***принцип конструктивної взаємодії суб'єктів навчальної діяльності***: вихід за власне «Я» і прийняття інших учасників педагогічного процесу як суб'єктів, здатних до творчого саморозвитку сприяє формуванню якісно нової метаіндивідної позиції особистості курсанта – творчої взаємодії, де суб'єкти безупинно діляться один з одним досвідом самоперевершування, досвідом «самодіяльності» і, таким чином, сприяють усвідомленню чи не єдиного алгоритму самотворення – відкритості курсанта до діалогу, а відтак і до нових способів взаємодії з викладачами і одногрупниками, до нових способів саморуху на шляху професійного й особистісного саморозвитку.

- ***принцип суб'єктивування міжпредметних ресурсів професійної підготовки:*** міжпредметна інтеграція навчальних дисциплін «Авіаційна педагогіка», «Психологія» і «Спеціальна фізична і психофізіологічна підготовка» є специфічним механізмом синергетичної організації інтегрального професійно-освітнього простору як мета-форми закріплення в навчальній діяльності значущості для майбутніх авіаційних фахівців предметно-дисциплінарних сенсів з погляду реалій їх готовності до професійного і особистісного саморозвитку. Власний синергетизм курсанта, розуміється як система синергетичного порядку, яка діє за «принципом створення» (І. Єршова-Бабенко) внутрішніх чинників. Ці чинники утворюються у внутрішньому плані діяльності особистості і сприяють прояву суб'єктних функцій курсанта в навчальній діяльності та функціонують як в зовнішньому професійному просторі, так і в внутрішньому плані суб'єктно розвиваючого простору. Тут курсант виступає як суб'єкт міжпредметної інтеграції;

- ***принцип самотворення***: передбачає не тільки реалізацію бажання курсанта самореалізуватися, але й самопричинно відповідально діяти у напрямі реалізації власної суб'єктності у навчальній діяльності; визначає освітній простір прояву самостійного активного оперування автодидактичними знаннями, вміннями і навичками навчально-професійної діяльності й особистісного самотворення при систематичних, стійких, вольових зусиллях, спрямованих на досягнення конкретної мети, усвідомлення пошуку шляхів для її здійснення;

- ***принцип елективності*****:** передбачає надання курсантам в навчальній діяльності певної свободи вибору цілей, форм, засобів, прийомів, термінів і місця навчання;

- ***принцип диверсифікації***: особистість курсанта і його здоров'язбережувальної компетентність розвиваються в навчальній діяльності, в процесі професійного й особистісного саморозвитку. При цьому виділяємо два вектори розвитку: перший – за змістом професійно-освітнього простору (зовнішній простір), другий – за умов суб'єктно розвивального простору (внутрішнього плані) особистості. Внутрішній простір особистості є провідним, оскільки конструює власний спосіб розвитку здоров'язбережувальної компетентності, спосіб її існування, функціонування. Це дозволяє курсанту збагатити свій інструментарій орієнтації в професійно-освітньому просторі, в технологічних методах і прийомах самоорганізації навчальної діяльності. Та, головне, курсант оволодіває інструментом, який відповідає логіці творчої взаємодії формувальних орієнтирів обох векторів розвитку;

- ***принцип автономності***: під автономністю курсанта розуміється не проведення самостійної роботи за змістом навчальних програм, а самоорганізація свого навчання, т.б. здатність курсанта нести в собі феномен розвитку, бути суб'єктом самотворення в навчальній діяльності. Сутність цього принципу полягає у здатності курсанта утримувати в собі логіку власно створеного суб'єктно розвивального простору, який постійно змінюється і певною мірою являється часткою динамічного професійно-освітнього простору. У такому разі акт розвитку здійснюється за умов коли курсант фіксує, рефлексує й перетворює самозміни в арсенал нового досвіду професійного й

особистісного саморозвитку. В момент рефлексивної фіксації самозмін курсант переживає своє майбутнє як новий стан, що збагачує його досвід самотворення. В цьому плані автономність курсанта є важливою умовою, яка забезпечує трансформувальний вплив на особистість і, яка робить процес професійного й особистісного саморозвитку змістовним, конструктивним і цілісним.

Список використаних джерел

1. Вознюк А.В. Интегральная концепция соматического и духовного здоровья личности: монография / под ред. А. А. Дубасенюк. – Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2013. – 716 с.
2. Макаров Р.Н. Человеческий фактор. Авиационная психология и педагогика. МНАПЧАК. М., 2002. - 490 с.
3. Пивень Н.И., Ищенко А.В. Специальная физическая и психофизиологическая подготовка курсантов – пилотов. - Кировоград, 2016.-248с.
4. Півень.М.І., Іщенко А.В. Освітній простір як метаформа синергетичної організації особистісного саморозвитку // Серія: Педагогічні науки» - Випуск 140– Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2015. – С.116 – 122.
5. Психолого – педагогические основы профессиональной подготовки летного состава/ Под ред. А.А. Ворона, В.А. Пономаренко, Д.В. Гандер,- М.: КОД, 2000.- 340с.

ФОРМУВАННЯ НОВОГО ПЕДАГОГІЧНОГО МИСЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ІКТ

Півненко Юлія Володимирівна
Комунальний заклад «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя

Характерна ознака сучасного суспільства – його інформатизація. У професійному стандарті за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)», затвердженому наказом Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства від 23 грудня 2020 року № 2736 однією з професійних компетентностей визначено інформаційно-цифрову [2].

Важливим аспектом діяльності педагога виступає урахування особливостей сучасних учнів. Зокрема, вони мультизадачні, мають кліпове мислення та ефективно використовують цифрові технології та пристрої [3]. Враховуючи особливості розвитку учнів, педагоги можуть підвищити й ефективність та результативність їхнього навчання.

Суттєві корективи в освіту внесла і пандемія. Змінилися способи взаємодії між учасниками освітнього процесу, форма навчання та інструментарій для його здійснення. Виникла необхідність вчити та вчитися по-іншому. В цьому контексті особливого значення набуває використання інформаційно-комунікаційних технологій (далі – ІКТ) в освітньому процесі. Проте значна частина педагогів має недостатній рівень компетентностей щодо їхнього використання, що негативно впливає на ефективність та рівень викладання.

Авторитетною у контексті нашого дослідження є позиція М. Ю. Кадемії, І. Ю. Шахіної, які вважають, що використання сучасних ІКТ забезпечує якість підготовки фахівців з новим типом мислення, відповідно до вимог інформаційного суспільства [1].

З метою систематизації діяльності щодо формування нового педагогічного мислення вчителів основ здоров'я були

конкретизовані форми і зміст заходів з складовою інформаційно-цифрової використанням ІКТ згідно з кожною компетентності (табл. 1).

Таблиця 1

Система заходів з використанням ІКТ щодо формування нового педагогічного мислення вчителів основ здоров'я

СКЛАДОВІ ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ	ЗАХОДИ	ПОЗИТИВ	ПРОБЛЕМА
Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук та критично оцінювати інформацію, оперувати нею в професійній діяльності	Фестиваль педагогічних ідей «Освіта для здоров'я» (онлайн)	Популяризація перспективного педагогічного досвіду з питань інклюзивної освіти, збереження, розвитку здоров'я суб'єктів освітнього процесу, формування їхньої культури здоров'я. Велика кількість учасників	Недостатній рівень володіння технологіями частиною педагогів для презентації матеріалів онлайн
	Виконання навчально-методичних проєктів «Сучасний урок основ здоров'я»	Робота з інтернет-ресурсами. Систематизація сучасних досліджень щодо викладання основ здоров'я. Обмін досвідом під час презентації результатів роботи над проєктом	Стислі терміни виконання проєкту. Не у всіх слухачів курсів підвищення кваліфікації є доступ до інтернету. Частина слухачів не має достатніх навичок роботи з комп'ютером
Здатність ефективно використовувати наявні та створювати (за потреби) нові електронні (цифрові) освітні ресурси	Творча група «Електронний освітній контент з основ здоров'я»	Систематизація та розробка теоретичних, демонстраційних та діагностичних матеріалів засобами відповідних веб-ресурсів за темами чинної програми з предмета	Недостатній рівень володіння ІКТ деякими членами творчої групи та вчителями основ здоров'я
	Віртуальна самостійна робота слухачів з матеріалами блогів і сайту кафедри	Самостійний вибір темпу роботи, матеріалів для опрацювання тощо. Розширення уявлень про можливості використання певних ресурсів	Нестійкий або повільний інтернет
Здатність використовувати цифрові технології в освітньому процесі	Фестиваль кабінетів основ здоров'я (онлайн)	Створення віртуальних екскурсій кабінетами основ здоров'я	Можливість презентувати на конкурс кабінет, який існує лише «віртуально». Не завжди у роликах можна роздивитися зміст матеріалів

Підсумком проведення кожного із зазначених у табл. 1 заходів був кількісно-якісний аналіз. Зупинимося більш детально лише на деяких з них.

У Запорізькій області у 2020 році було проведено Фестиваль педагогічних ідей «Освіта для здоров'я». Захід відбувався у 7 номінаціях: «Навчання заради здоров'я», «Valeo-Fest», «Проект GIZ "Консультування з ВІЛ / СНІДу та підтримка інституцій"«, «Проект ЮНІСЕФ «Спорт заради розвитку» (програма «Спорт проти булінгу»)», «Освіта без бар'єрів», «Спеціальний педагог», «Реабілітаційний простір». У Фестивалі взяли участь 122 педагоги у різних номінаціях. Така кількість учасників та рівень наданих матеріалів переконав нас у підвищенні педагогічної активності щодо окресленої проблеми та науково-методичного рівня учасників.

Безумовно, проведення фестивалів та конкурсів у форматі онлайн надає можливість доступу до передового педагогічного досвіду здоров'язбережувальної та здоров'яформувальної діяльності широкому колу педагогічної спільноти. Проте слід відзначити недостатній рівень володіння педагогами засобами ІКТ для здійснення презентації матеріалів онлайн.

Зміни, які відбуваються в освіті, призводять до модифікації форм навчання. Дистанційне навчання являє собою одну з інноваційних форм організації навчання, тому діяльність творчої групи вчителів основ здоров'я «Освітній електронний контент з основ здоров'я» була надзвичайно актуальною. Під час дистанційного навчання у 2020-2021 н. р. популярністю у педагогів Запорізької області користувався сайт «Освітній електронний контент з основ здоров'я», розроблений учасниками цієї творчої групи. На означеному ресурсі систематизовані та розроблені теоретичні, демонстраційні та діагностичні матеріали засобами відповідних сервісів за темами чинної програми з предмета «Основи здоров'я». Використовуючи цей сайт, педагог зможе здійснювати дистанційне навчання в асинхронному режимі, а саме:

– надавати інформацію щодо обсягу та змісту навчального матеріалу;

– пропонувати завдання на закріплення матеріалу;

– перевіряти й оцінювати завдання;

– забезпечувати зворотній зв'язок, надавати відгуки на виконання завдань.

Як ми вже зазначали, особливістю нового педагогічного мислення є його творча спрямованість на розробку ефективних методик і технологій навчання. З цією метою на курсах підвищення кваліфікації слухачам пропонується у групах або одноосібно виконати навчально-методичний проєкт «Сучасний урок основ здоров'я». Виконання проєкту передбачає роботу з інтернет-ресурсами, систематизацію сучасних досліджень щодо викладання основ здоров'я, розробку власного освітнього контенту до уроку основ здоров'я та його презентацію.

Проведене дослідження дозволило дійти висновку, що впровадження ІКТ посилює якісний контекст процесу формування нового педагогічного мислення вчителів основ здоров'я, сприяє впровадженню в освітній процес сучасних методик і технологій навчання відповідно до освітніх потреб нового покоління учнів, розвитку інформаційно-цифрової компетентності. Актуальною залишається необхідність розробки методичного супроводу викладання предмета «Основи здоров'я» в умовах дистанційного навчання.

Список використаних джерел

1. Кадемія М. Ю., Шахіна І. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології в навчальному процесі : [Навч. посібник] / М. Ю. Кадемія, І. Ю. Шахіна / – Вінниця : ТОВ «Планер». – 2011. – 220 с.

2. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого

спеціаліста)» [Електронний ресурс] : наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства від 23.12.2020р. № 2736 // Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства : [сайт]. – Режим доступу: https://www.me.gov.ua/Documents/Detail?lang=uk-UA&id=22469103-4e36-4d41-b1bf-288338b3c7fa&title=RestrProfesiinikhStandartiv, вільний. – Назва з екрана. – (Дата звернення: 15.04.2021).

3. Струтинська О. В. Особливості сучасного покоління учнів і студентів в умовах розвитку цифрового суспільства / О. В. Струтинська // Електронне наукове фахове видання «Відкрите освітнє Е-середовище сучасного університету». – 2020. – № 9. – С. 145-160. – Режим доступу: https://openedu.kubg.edu.ua/journal/index.php/openedu/article/view/326, вільний. – Назва з екрана. – (Дата звернення: 25.04.2021).

4. Шеремет І. В., Челнокова М. С., Василенко К. С., Михайлов І.Л. До питання використання спортивно-туристичного орієнтування як засобу реабілітації від шкідливих звичок у дітей підліткового віку // Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції. Т. 3. (10 квітня, 2020 р., м. Луцьк). Луцьк: МЦНД. 2020. – 137 с., с. 46-48.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗСО ДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ 6-7-МИХ КЛАСІВ

Порхун Лариса Станіславівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Гусєва Ганна Михайлівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

В останні роки все частіше відзначається тенденція до погіршення здоров'я дітей шкільного віку. Все частіше у дітей відзначаються порушення у роботі опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної систем органів. Викликано це зниженням рухової активності, яке виникає внаслідок появи нових інтересів, не пов'язаних з активним відпочинком; надмірним розумовим навантаженням, котре вимагає тривалого перебування у статичній позі; недостатньою мотивацією до занять спортом. Оздоровча фізична активність є необхідною умовою здорового способу життя, направленого на формування здорового організму і підтримку стану здоров'я на належному рівні.

У ЗСО на уроках фізичної культури проводиться значна робота з розвитку здоров'язберігаючої компетентності, стійкої мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом та інші види занять з фізичного виховання та спортивної підготовки дітей. Проте робота щодо підвищення рівня рухової активності дітей тільки на уроках фізичної культури є недостатньою. Вона повинна бути включена у зміст кожної навчальної дисципліни.

У межах навчальних дисциплін вчителі-предметники повинні застосовувати здоров'язбережувальні технології, котрі включають в себе сприятливі умови для навчання (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання), оптимальну організацію навчального процесу відповідно до вікових та індивідуальних особливостей,

повноцінний та раціонально організований руховий режим та розпорядок дня.

Для досягнення мети здоров'язберігаючих технологій застосовуються наступні групи засобів: засоби рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри тощо); оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляції, вітамінотерапія та ін.); гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог, особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну).

Для того, щоб педагогічні працівники ЗСО мали достатній рівень кваліфікаційної підготовки щодо підвищення рівня рухової активності учнів 6-7 класів, потрібно здійснювати їх систематичну підготовку. Важливими напрямками такої підготовки педагогів є покращення матеріально-технічної бази; надання методичної допомоги; забезпечення умов для саморозвитку і самоосвіти; забезпечення участі педагогів у тематичних семінарах, конкурсах, конференціях.

Отже, підвищення рівня рухової активності є важливим завдання сучасних ЗСО. Тільки спільні зусилля всіх педагогічних працівників сприятимуть зниженню негативного впливу сидячого способу життя на дитячий ще не сформований організм.

Список використаних джерел

1. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. *Здоров'я та фізич. культура*. 2007. № 9. С. 6—7.
2. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік. *Психолог*. 2004. № 13. С. 15—25.
3. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року: Наказ Міністерства освіти і науки України № 194 від 15.02.2021. URL:https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text

ФОРМУВАННЯ SOFT-SKILLS В УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Притуп Лілія Юріївна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, студентка факультету фізичного виховання
Воєділова Олена Михайлівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, факультет фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

Формування soft skills учнів в освітньому процесі має сприяти розкриттю їх потенціала для успішної реалізації в реаліях сучасного світу. Інновації в уроці фізичної культури можуть бути спрямовані на інтеграцію фізичного виховання та формування м'яких навичок учнів.

Ключові слова: *формування, м'які навички, школярі, освітній процес.*

Pritup L. Yu. Voiedilova O.M. Formation of soft-skills in students in physical education lessons. *The formation of soft-skills of students during the educational process should help to reveal their potential for successful implementation in realities of the modern world. Innovations in a physical education class can be aimed at integrating physical education and developing soft-skills of students.*

Key words: *formation, soft-skills, students, education*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сьогодні є надзвичайно

важливим створення сучасного інноваційного простору, який допоможе учням максимально розкрити свій потенціал та успішно реалізувати його в реаліях сучасного світу [1].

Освітній процес у школі має бути спрямований на розкриття потенційних можливостей особистісних якостей учнів, розвитку мотивації до навчання, формуванню самостійного мислення, відповідальності у ставленні до оточення, що сприятиме співпраці [1]. Перспективним у цьому напрямку вважаємо формування soft skills школярів, що повинно забезпечити ефективну адаптацію дітей до змінних умов суспільного життя.

Проблема дослідження відноситься до загальнопедагогічної проблеми формування особистості людини в освітньому процесі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники (Єрмак Т., Казачінер О.) зауважують про актуальність формування soft skills школярів. Вважають, що головне для сучасного вчителя — допомогти учню знайти своє призначення, усвідомлено обрати майбутню професію та розкрити лідерські якості. Науковці вбачають такі основні методи розвитку навичок XXI для молоді, як самонавчання (перегляд вебінарів, тренінгів, курсів), пошук і отримання зворотного зв'язку від викладачів, навчання на досвіді інших (ментворкінг), розв'язання кейсів (дослідження конкретних ситуацій з пропозицією оптимальних шляхів розв'язання), їх розвиток у освітньому процесі.

Мета та завдання роботи – актуалізувати значення формування soft skills школярів в освітньому процесі, з фізичного виховання, зокрема.

Методи дослідження – теоретичний аналіз, узагальнення результатів дослідження.

Результати досліджень та їх обговорення. "Soft skills" (в перекладі з англійської мови м'які або гнучкі навички) – свого роду перелік особистих характеристик які так чи інакше пов'язані з ефективною взаємодією з іншими людьми. До цієї групи належать індивідуальні, комунікативні й управлінські навички, такі як: чесність, ініціативність, працелюбність, здатність до навчання, творчі здібності тощо [2].

Науковці до них включають: аналітичне і критичне мислення; вміння слухати; уміння працювати в команді; уміння ставити і досягати поставлених цілей; активна життєва позиція і позитивна емоційна установка; здатність вирішувати конфлікти; уміння надихатися новими ідеями; уміння брати на себе відповідальність; самоорганізація і самодисципліна [1].

Модернізація системи освіти потребує докорінної перебудови фізичного виховання. В даний час діяльність вчителя фізичної культури заснована на вирішенні наступних завдань: формування системи знань про фізичну культуру і життєво важливих рухових умінь і навичок; розвиток індивідуальних рухових здібностей і підвищення рівня фізичної підготовленості учнів; виховання ціннісних орієнтацій на фізичне вдосконалення особистості; формування потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і обраним видом спорту; виховання моральних і вольових якостей; розвиток досвіду міжособистісного спілкування (Сайт вчителя фізичної культури).

Компетентнісний підхід в галузі фізичної культури допоможе реалізувати ці та інші завдання сучасного уроку та, при грамотній організації, може сприяти формуванню soft skills учнів.

Впровадження компетентнісного підходу в фізичне виховання школярів допоможе сформувати в учнів такі soft skills: здатність працювати без постійного керівництва, брати на себе відповідальність за власною ініціативою, проявляти лідерські якості, наприклад, ставати капітаном команди; вміння виявляти ініціативу, проявляти проактивну позицію (пропонувати власні варіанти освітнього процесу); вміння працювати в команді, розподіляти та виконувати обрані ролі (командні завдання на уроках фізичної культури); швидко знаходити вихід з нестандартної ситуації й бачити оптимальний варіант рішення, наприклад під час рухливих чи спортивних ігор (креативне мислення, інтуіція); вміння аналізувати нові ситуації і застосовувати в

них вже наявні знання, створення нових фізичних вправ, або їх комбінацій (критичне мислення); мати емоційний та соціальний інтелект (тут важливими аспектами є уважність та самоусвідомлення, співчуття до себе та інших, вміння взаємодіяти з іншими, вміння довіряти та говорити відверто й без критики); готовність набувати нових знань з власної ініціативи (з огляду на свій досвід і зворотний зв'язок з оточуючими) (навчання впродовж життя); вміння переймати нове у спортсменів вищого класу (критичне мислення).

Враховуючи новітні тенденції в освітньому процесі, змін потребує урок фізичної культури для школярів. Для кращої реалізації цього процесу можна застосовувати такі засоби :

1. Перед початком вивчення нового матеріалу, продемонструвати учням навчальні презентації, а також мотивуючі відео, що будуть наявні протягом усього уроку.

2. Замість звичайної розминки вводити вправи фітнесу, при цьому поділивши клас на певні групи, що будуть виконувати різні види діяльності .

3. Для учнів молодших класів застосовувати сюжетні-уроки, використовуючи мотиви їх улюблених інтернет-ігор, мультфільмів, організовувати челенджі.

4. Для старшокласників запроваджувати уроки-змагання, уроки-флешмоби, де буде наявний командний вид діяльності, що допоможе учням в розвитку комунікативних якостей, креативного мислення. Також поєднувати рухову активність з комп'ютерними іграми. Це може бути, як пошукова активність, так й ігри з датчиками руху, різноманітні квести та інше.

5. Проводити уроки-експедиції в найближчій місцевості, де вчитель може створити смугу перешкод для учнів. Організовувати еко-уроки фізичної культури.

6. Знайомити учнів зі спортивними діячами рідного міста у вигляді майстер класів, виступів, цим самим заохочувати учнів до занять спортом поза межами школи.

Висновки. Актуалізовано значення формування soft skills школярів в освітньому процесі, з фізичного виховання, зокрема. Визначені напрямки впровадження інновацій в уроки фізичної культури з метою формування м'яких навичок учнів.

Список використаних джерел

1. Єрмак Т.М. Розвиток в учнів навичок XXI століття. CHALLENGES IN SCIENCE OF NOWADAYS. PEDAGOGY AND EDUCATION. Відновлено з: file:///C:/Users/Admin/Downloads/1082-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-1841-1-10-20200307.pdf

2. Казачінер О.С. (2019). "Hard skills" та "soft skills" інклюзивно компетентного вчителя іноземної мови. Теорія і методика професійної освіти. Відновлено з: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/10/part_1/35.pdf

3. Розвиток ключових компетентностей учнів на уроках фізичної культури. Сайт вчителя фізичної культури. Відновлено з https://sites.google.com/site/sportcesila111/rozvitok-klucovih-kompetentnostej-ucniv-na-urokah-fizicnoie-kulturi.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ДО ВИКОРИСТАННЯ ПЛАВАННЯ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ

Пугач Юлія Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Страшко Станіслав Васильович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Проблема постави перебуває у центрі уваги та посідає важливе місце як формування, профілактика та корекція постави дітей відповідно до широко відомих порушень постави, що має кожен четвертий учень та страждає на захворювання сколіоз. Збереження, розвиток та зміцнення здоров'я, в особливості корекції постави середньої школи є актуальною задачею учителів [1].

Мета: Теоретично відобразити та продемонструвати дослідну роботу особливості підготовки вчителя основи здоров'я до використання плавання з метою корекції постави.

Наявні наукові дослідження щодо цього питання обґрунтовують наступне: розвиток постави зумовлюється зовнішніми факторами, порушення постави з дитинства особливо спричиняє розквіт різних захворювань, впливає на всі складові здоров'я у тому числі на моральний та психічний стан людини, та впливає на подальше майбутнє та вибір професії [4, 62–64].

Корекція постави дитини та здорової поведінки проходить у 5-9-тих класах здійснюється за календарним планом на уроках «Основи здоров'я» та у процесі позакласної роботи. Вчитель виконує не переоцінену роль у вихованні учня, тому майбутній спеціаліст у ході своєї професійної підготовки повинен докласти максимально багато зусиль, щоб у виховному та навчальному процесі не тільки доніс дітям суть навчального матеріалу, але й надихнув, сформував подальше відтворення, більше того не достатньо мати теоретичну та практичну підготовку, але й професійну та психологічну готовність.

Основні види підготовки учителя «Основи здоров'я» у використанні плавання з метою корекції постави: до попередньої підготовки до уроку входить ознайомлення та опрацювання навчальної програми затвердженої Міністерством освіти та навчання (МОН), складання календарного плану у довільній формі згідно з навчальною програмою МОН; до безпосередньої – входить складання до кожної теми заняття план-конспект з глибоким створенням структурним елементом з подальшим проведенням педагогічної діяльності [5, 168-171].

Для напрямку підготовки студентів до майбутньої професії на корекцію постави з використанням плавання було створено програму підготовки, в якій необхідно сформувати усвідомлення в необхідності правильної постави, а тобто ведення здорового способу життя, що є визначальним для формування спрямованості. У зв'язку з тим, що навчання здорового способу життя починається зі знань про здоров'я та поставу, що потім на підставі усвідомлення, переходить у формування навичок і умінь, а згодом у корекцію постави. На початку заняття проводиться перевірка знань у формі питань, повторювання матеріалу та його актуалізації, після викладались методики та засоби на формування знань в студентів про попередню та безпосередню підготовку, у тому числі поставу; актуалізація порушення постави; пояснення взаємозв'язку розвитку правильної постави та корекції постави з використання плавання, а тобто розуміння зв'язку між теорією та практичним застосуванням. В програмі також надавалися практичні завдання, рекомендації та застосування елементи STEAM-освіти. До заняття у підготовці в учителя основи здоров'я повинні бути достатні знання про корекцію постави з використанням плавання, бо це є ефективною професійною діяльністю, яка реалізує не лише розширенню й поглибленню актуалізації в необхідність даної теми, а й приділяє особливу увагу навчанню учнів, що зміцнюють та корегують власну поставу [3, 2].

На основі аналізу проведеного експерименту даної теми, за результатами анкети та оцінки підготовки майбутніх вчителів до використання плавання з метою корекції постави, ми отримали наступні результати статистичної обробки даних:

1. показник «До занять» рівень підготовки майбутніх вчителів у

використанні плавання з метою корекції постави «Високий та середній» є лише на 61.5%, а тобто студенти потребують у поглибленні та розширенні освітнього матеріалу, друга частина «Низький» 38.4% потребує у глибокому повному повторенню знань з вивченням нового матеріалу. Більша складова студентів якоюсь мірою володіють знаннями педагогіки, але необізнані в підготовці вчителя у використанні плавання з метою корекції постави.

2. у результаті обробки даних оцінки анкет підготовки майбутніх вчителів у використанні плавання з метою корекції постави, ми отримали такі результати майбутніх спеціалістів: кількість студентів з рівнем «Високий» збільшився з 7.8% < 88.5% (80.7%↑), а рівень оцінки «Середній» та «Низький» - зменшився на 52.2%↓ та 34.5%↓ за рахунок великої кількості освітян, які підвищили свій рівень підготовки майбутніх вчителів у використанні плавання з метою корекції постави. Моніторинг якості результативності досліду вказує на ефективності експерименту + 34.6%.

А також аналізуючи ефективність даної програми було проведено на практиці у підготовці вчителя основи здоров'я до використання плавання частковим використанням з елементами STAM-освіти для організації теоретичних та практичних занять корекції постави в закладі освіти з басейном у 5-тих класах, ми отримали наступні результати статистичної обробки даних:

3. №1 група після комплексу програми занять зкорегували свою поставу 31.4% учнів; порушення постави складає 68.6%, що зменшився з попередніх показників, а саме з них: I ступеня поліпшили свій стан на 31.4%, II ступень залишився незмінним. У №2 групі зкорегували свою поставу 9.3% учнів, а показник порушення постави зменшився I ступеня на 14.2, але збільшився II ступінь патологічного ураження 6.5%.

Таким чином, проведене дослідження та аналіз підтверджують, що після комплексу програми занять для майбутніх вчителів основи здоров'я є ефективні та позитивні зрушення у підготовці до використання плавання з метою корекції постави.

Список використаних джерел

1. Головіна С. Кожна четверта дитина в Україні має порушення постави [Електронний ресурс] / Соломія Головіна // Львівський портал. – 90.07.2020 – Режим доступу до ресурсу: https://portal.lviv.ua/news/2020/07/09/kozhna-chetverta-dytyna-v-ukraini-maie-porushennia-postavy.

2. Жукова В. М. Впровадження steam-технологіїв освітній процес [Електронний ресурс] / В. М. Жукова // Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, м. Старобільськ. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NH3A3CZ_M_8J:https://fitu.kubg.edu.ua/images/stories/Departments/kitmd/Internet_conf_17.05.18/s1/1_Zhukova.pdf+&cd=1&hl=uk&ct=clnk&gl=ua.

3. Полісян Г.В., Петренко Г.Г. Лікувальне плавання при порушеннях постави та сколіозі у дітей, Київ, 1980. С. 243.

4. Тимошенко Н. В. Поняття і види порушення постави у підлітків / Н. В. Тимошенко. // Медсестринство. – 2017. – С. 62–64.

5. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник / М. М. Фіцула. – Київ: Академвидав, 2009. – 559 с. – (Альма-матер).

РОЗВИТОК ДОСЛІДНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я»

Савченко Оксана Іванівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, студент-магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Білик Жанна Іванівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Мегалінська Ганна Петрівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Зважаючи на постійне підвищення соціальної вагомості здоров'я людини, фізичної культури та розширення її функцій по-іншому починає розглядатися і питання професійної підготовки майбутніх вчителів із основ здоров'я. Професійна підготовка полягає в забезпечені готовності студентів до діяльності щодо зміцнення та збереження здоров'я населення, формування навичок здорового способу життя [1]. Важливим показником професіоналізму та компетентності вчителя з основ здоров'я є його професійні уміння, що формуються у процесі навчання в педагогічному університеті й вдосконалюються протягом усього життя.

Професійні уміння та вимоги щодо дослідницької компетентності вчителів основ здоров'я відтворенні в освітньо-кваліфікаційній характеристиці, визначеній державними стандартами вищої освіти та полягають у виконанні навчально-виховних функцій, взаємопов'язаних розумових і практичних дій, використовуючи традиційні та інноваційні технології [4].

До сучасних технологій, що дозволяють наочно демонструвати наукові закономірності та процеси, належить STEM-технології. Цей підхід полягає в простій, доступній візуалізації наукових явищ, покликаній здійснювати різнобічний розвиток учнів, забезпечувати розвиток їхнього інтелекту, продуктивності та творчого мислення, а насамперед – дослідницьких навичок та відповідних компетентностей [3].

Мета шкільної дисципліни «Основи здоров'я» в середньому загальноосвітньому навчальному закладі – донести до дітей інформацію щодо збереження здоров'я та ведення здорового способу життя [2]. Також за допомогою вчителя учні отримують навички дослідницької діяльності, які сприятимуть формуванню їхньої дослідницької компетентності.

Формування дослідницької компетентність відбувається в декілька етапів, з яких ключовими можна вважати наступні: пропедевтичний етап, етап започаткування дослідницької компетентності, етап становлення та етап продуктивного розвитку дослідницької компетентності педагога, який повинен постійно займатися вивченням нових досліджень і брати участь в експериментах.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці етапів формування дослідницької компетентності майбутніх учителів «Основ здоров'я» із використанням STEM-технології.

Для досягнення мети був проведений педагогічний експеримент, що полягав у дослідженні впливу STEM-заняття на формування дослідницької компетентності в учителів біології, хімії, основ здоров'я. Ефективність цього заняття оцінювали експерти, експерти засвідчили, що заняття позитивно вплинуло на опанування вчителями лабораторного обладнання, поглиблення знань та позитивного ставлення до запровадження STEM-технології на уроках Основ здоров'я, коефіцієнт кореляції Спірмена в цьому випадку складав 0,8, що свідчить про схожість думок експертів. Також був проведений експеримент з учнями 8 класу, у яких було проведене заняття на тему «Татуювання і здоров'я людини» з використанням STEM-підходу та методу

тренінгу. Технологічна карта заняття представлена на сайті https://stemua.science/.

Для визначення ефективності проведеного уроку за STEM-технологією та методом тренінгу був проведений аналіз відповідей учнів на одні й ті ж питання до виконання практичного завдання і після. Тож дослідження показало, що в результаті формувального експерименту в експериментальній групі, де застосовувався STEM-підхід, татуювання стало подобатися на 27,7% меншій кількості учнів. Змінилася також кількість охочих зробити татуювання – таких учнів стало на 16,8% менше. Варто зауважити, що в результаті проведеного дослідження 94,5% учнів дізналися, які небезпечні речовини можуть входити до пігментів для татуювання, а 61,1 % учнів продемонстрували те, що знають, якими хворобами можна заразитися при проведенні татуювання.

Результати проведеного експерименту з вчителями дають підстави стверджувати, що з метою розвитку і формування розвитку дослідницької компетентності майбутніх вчителів необхідно проводити цілеспрямовану роботу. Експеримент зі школярами довів, що використання елементів STEM-технологій, сприяє ефективному поясненні учням інформації щодо небезпечних для здоров'я дій, у цьому випадку татуювання.

Можна підсумувати, що аналіз відповідних наукових джерел і результатів проведеного експерименту засвідчує, що складовою частиною професійної підготовки майбутнього вчителя «Основ здоров'я» є дослідницька компетентність. Проведення заняття з «Основ здоров'я» з використанням STEM-підходу сприяє розвитку дослідницької та здоров'язберігаючої компетентності як учнів, так і вчителів.

Список використаних джерел

1.Бондаренко Л.І. Формування дослідницької компетентності майбутніх викладачів вищих навчальних закладів в умовах магістратури: автореф. дис. к. пед. н.: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти/ Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченко», Старобільськ, 2015. 23 с.

2.Сисоєва С.О., Козак Л.В. Розвиток дослідницької компетентності викладачів вищої школи: навчальний посібник. Київ. ун-т ім. Б.Грінченка. К.: ТОВ «Видавниче підприємство «ЕДЕЛЬВЕЙС», 2016. 156 с.

3.Навчальна програма «Основи здоров'я» *для 5-9 класів*, затверджена наказом МОН від 07.06.2017 № 804 [Електронний ресурс]. URL: https://goo.gl/GDh9gC

4.Коршунова О. В. STEM-освіта. Професійний розвиток педагога : збірник спецкурсів / О. В. Коршунова, Н. І. Гущина, І. П. Василашко, О. О. Патрикєева. К.: Видавничий дім «Освіта», 2018. 80 с.

ПЕДАГОГІЧНА ІНТУЇЦІЯ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВЧИТЕЛЯ

Самовтор Валерія Олександрівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, студентка факультету фізичного виховання
Воєділова Олена Михайлівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, факультет фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання

В професійній діяльності сучасний педагог, має знайти ефективні підходи до дитини, яка знаходиться у постійному динамічному розвитку й перенасичена інформацією. Для вчителя нового часу важливо швидко вирішувати ситуативні

проблеми освітнього процесу. Бути майстром – значить передбачати хід педагогічного процесу, можливі ускладнення, володіти педагогічним чуттям – інтуїцією.

Ключові слова: *педагогічна інтуїція, педагогічна майстерність.*

Samovtor V. O., Voiedilova O. M. Pedagogical intuition as a component of teacher's professional skills. *In professional activity, a modern teacher must quickly adapt to a child who is in constant dynamic development and oversaturated with information. It is important for a modern teacher to quickly solve the situational problems that arise in the lesson at any moment. Being a master means to anticipate the course of the pedagogical process, possible complications, to have a pedagogical sense (intuition).*

Key words: *pedagogical intuition, pedagogical skill.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасні тенденції розвитку освіти, нові вимоги до особистості педагога посилили потребу формування творчої індивідуальності педагога, розвитку індивідуального стилю діяльності. Однією з професійно важливих якостей педагога є здатність уміло зіставляти у своєму мисленні та поведінці образне й логічне для залучення дитини до освітнього процесу та передбачення його результатів [1].

Умови формування педагогічної майстерності майбутніх фахівців з фізичного виховання – це підвищення ефективності освітнього процесу та розвиток особистості майбутнього фахівця, мотивація студентів до педагогічної майстерності, забезпечення безперервності у навчанні та систематичний зміст розвитку професійних навичок [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згадка про дослідження інтуіції зустрічаються в роботах Платона, Філона Александрійська, Боеція, І. Канта, Р. Декарта, Г. Гегеля, Л. Фейєрбаха, А. Бергсона, З. Фрейда, К. Юнга, А.С. Макаренко. Також цю здібність досліджували у своїх працях Переверзева Н., 2008; Давкуш Н., 2012; Якушева С., 2014; Язловецька О., 2018 та інші сучасні педагоги.

Мета та завдання роботи – обґрунтувати педагогічну інтуїцію як важливу складову професійної майстерності вчителя.

Методи дослідження – теоретичний аналіз, узагальнення результатів дослідження.

Результати досліджень та їх обговорення. Педагогічна інтуїція – це складне поняття, що має специфічну структуру, кожен компонент якої реалізується в освітньому процесі. У зв'язку з цим педагогічна інтуїція трактується як швидке, одномоментне ухвалення рішення з урахуванням передбачення подальшого розвитку ситуації без розгорнутого усвідомленого аналізу. Якщо на наступних етапах можна обґрунтувати це рішення, то говорять про інтуїцію більш високого рівня, якщо ж ні, то має місце прояв емпіричної інтуїції. Інтуїтивний спосіб мислення необхідний, так як професійне чуття часто буває точніше за логічні викладки і міркування. Таким чином, інтуїція – стрижневий компонент діяльності педагога-майстра, заснований на чуттєвому сприйнятті педагогічної ситуації, інтеграції креативно-творчої і імпровізаційної якостей особистості [4].

Роль інтуїції особливо важлива там, де необхідний вихід за межі звичайних прийомів пізнання на основі логіки для проникнення в область ще непізнаного, особливо в екстремальних, неординарних ситуаціях і ситуаціях обмеженого часу. Вона є процесом, аналогічним інстинкту [2].

Інтуїція може проявлятися в різних формах, наприклад у вигляді образів, думок, звуків, відчуттів, дій і поведінки [4].

Основні умови розвитку педагогічної інтуїції:

– Навчитись «не думати» у важливі моменти. Адже інтуїція починає працювати тоді, коли притупляється логічне мислення.

– Відмовитись від стереотипних підходів. Імпровізувати. Намагатись завжди включати креативність, творче мислення, фантазію, уяву. Все що знаєш переосмислювати.

– Старанно працювати, брати ініціативу в свої руки. Шукати відповіді на будь-які питання, які цікавлять.

– Довго не концентруватись на малих проблемах. Звільнюватися від непотрібних емоцій, думок та не накручувати себе.

– Завжди відкривати для себе щось нове, самоудосконалюватись, експериментувати, рухатись тільки вперед, розвиватися.

– Бажано розуміти, сприймати та довіряти своїм відчуттям.

– Накопичувати професійний досвід, виконувати творчі завдання.

– Намагатися передбачити результати спортивних змагань, розвиток подій у серіалі, книжках, педагогічних ситуаціях.

Висновки. Інтуїція включає в себе чуттєвий аспект відображення об'єктивної реальності, де емоційний стан людини безпосередньо впливає на вміння відкривати інформаційний канал. В професійній діяльності сучасний педагог, має ефективно пристосовуватися до дитини, яка знаходиться у постійному динамічному розвитку й перенасичена інформацією, що, нажаль, часто не має відношення до навчального процесу. У зв'язку з цим для вчителя нового часу володіти вмінням якісно, а головне швидко вирішувати ситуативні проблеми, що кожної миті виникають на уроці – є основним пріоритетом в сучасній освіті.

Список використаних джерел

1. Давкуш Н. (2012). Поняття «Педагогічна інтуїція» у психолого-педагогічній літературі. Відновлено з http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vpm_2012_10_19

2. Переверзева Н.Ю. (2008). Интуиция в принятии решений как форма познания и уникальная субъективная способность. Відновлено з https://cyberleninka.ru/article/n/intuitsiya-v-prinyatii-resheniy-kak-forma-poznaniya-i-unikalnaya-subektivnaya-sposobnost

3. Язловецька О.В. (2018). Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури. Відновлено з http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nz_p_2018_167_29

4. Якушева С.Д. (2014). Интуиция в профессиональной деятельности современного педагога-майстра. Відновлено з https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-intuitsiya-v-strukture-pedagogicheskih-sposobnostey-prepodavatelya-vysshey-shkoly

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ З ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ

Стегура Юліанна-Владислава Федорівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Білик Валентина Григорівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Постановка проблеми. Погіршення стану здоров'я дітей в Україні пов'язане з соціально-економічною нестабільністю суспільства, екологічними проблемами, недостатньою матеріально-технічною базою та недосконалою структурою системи охорони здоров'я, відсутністю санітарно-гігієнічних навичок у дітей та підлітків, відсутність у них пріоритетної спрямованості на здоров'я і мотивації до здорового способу життя. [1, с.60]

За останні десятиліття спостерігається спад числа здорових дітей в 4-5 разів і можна простежити погіршення здоров'я школярів близько на 47%. [2]

Розглядаючи комплексну оцінку стану здоров'я молодших школярів за інтегральним показником зменшується кількість учнів, які раніше входили до першої групи (здорові), переходячи до групи з функціональними відхиленнями в стані здоров'я або до третьої групи (хронічні хворі). [3]

Узагальнену картину на сьогодні, стану здоров'я школярів України та аналіз причин, які призвели до цього, подає А. І. Зелінський . На сьогодні серед школярів 1–2 класів збільшилася кількість дітей із розладами функцій внутрішніх органів, саме травної системи. Причому найбільші зсуви відзначено у вихованців шкіл-інтернатів й у дітей, які відвідують групи продовженого дня та, отже, тривалий час не мають відпочинку. [2]

Поширеність хвороб органів травлення серед учнів віком 6-11 років було досліджено медико-соціальне значення впливу даної патології серед дітей в усіх регіонах України. [4]

У структурі хронічних захворювань переважають хронічні хвороби: хронічні холецистити, гастрити, панкреатити. Розподіл учнів за групами фізичного виховання свідчить про те, що менше половини дітей (44,1 %) за станом здоров'я можуть відвідувати основну групу й виконувати повне фізичне навантаження на занятті, 42,7 % належать до підготовчої, 13,1 % – до спеціальної груп. [2]

Поширеність хвороб органів травлення має тенденцію до зростання з кожним роком, до прикладу найбільш поширених серед них хронічний гастрит – 1187,3 та 1039,4 на 10 000 дітей відповідного віку; функціональні розлади шлунку – 41,3 та 11,9; хвороби підшлункової залози – 170,4 та 144,9 відповідно. [5].

Медико соціальне значення хвороб органів травлення визначається не їх поширенням але й хронічним рецидивуючим перебігом, формуванням ускладнених форм захворювання [4].

Одним з ефективних методів лікування і профілактики захворювань травної системи є застосування фізкультурно - оздоровчої програми реабілітації з усім своїм арсеналом, що дає позитивний вплив на організм, сприяє поліпшенню кровообігу як в черевній порожнині, так і в усьому організмі. Це дозволяє більш ефективно боротися з проявами запального процесу і, крім того, сприяти нормалізації процесів обміну речовин в тканинах, поліпшенню порушених функцій шлунку.

Виклад матеріалу дослідження. Розроблена авторська фізкультурно-оздоровча програма реабілітації учнів молодших класів з захворюваннями органів травлення є комплексною та розрахована на проведення занять з учнями спеціальної медичної групи, які мають захворювання органів травлення, а саме хронічного гастриту, панкреатиту, холециститу. Вона складається з 3 підрозділів, які акомулюють фізичні вправи та рекомендації стосовно дієтичного харчування. Акцентовано увагу на тому, що в процесі розроблення авторської фізкультурно-оздоровчої програми реабілітації учнів молодших класів з захворюваннями органів травлення враховано доцільність чергування спеціальних фізкультурно-оздоровчих вправ з вправами загальнооздоровчого впливу на організм дитини та дихальними вправами; фізіологічне навантаження (дотримання принципу поступовості і послідовності підвищення та зниження фізичного навантаження); вікові особливості дітей та їхня фізична підготовленість.

Запропоновано дієтичне харчування, яке спрямоване на уникнення подразнюючого впливу на шлунково-кишковий тракт; зниження хімічної, термічної та механічної дії на його слизову оболонку, що в свою чергу пригнічує запальні процеси і нормалізує функціональну діяльність. Авторська фізкультурно-оздоровча програма реабілітації може бути застосована як ефективний засіб оздоровлення учнів молодших класів із захворюваннями органів травлення, що не потребує спеціальних умов і фінансових затрат.

Висновки. Перший етап експерименту показав, що стан здоров'я дітей контрольної та експериментальної групи – є задовільним, тобто має низький рівень. Хороший стан здоров'я дітей у двох групах до початку експерименту складав в середньому 24,2 %. Згідно з результатів проведення експерименту спостерігається 40% покращення стану здоров'я молодших школярів у двох групах, однак простежується різниця між експериментальною і контрольною групами. У контрольній групі до експерименту задовільний стан всіх показників був 59,4 %.

Після проведення експерименту в контрольній групі показники відмінного стану зросли не суттєво на 18,7%, хорошого стану до початку експерименту займали – 26,6%, а збільшилися до 46,9%. У експериментальній групі до експерименту задовільний стан всіх показників становив – 68,8 %.

Відзначено, що результати дослідження вказують на те, що після впровадження авторської фізкультурно-оздоровчої програми в процес реабілітації учнів молодших класів з захворюваннями органів травлення експериментальна група відзначилася більшою результативністю покращення стану здоров'я дітей, аніж контрольна група, що свідчить про ефективність розробленої нами програми.

Список використаних джерел

1. Бойчук Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 60 с.

2. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І., Яременко О. Стан здоров'я дітей і молоді України. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/165dc8dd0ddbb56dc2256d8f00264254/43b1706f2a42e62bc2256ddc0039a330?OpenDocument

3. Особливості стану здоров'я школярів, які за результатами обстеження тимчасово віднесені до спеціальної медичної групи. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: file:///C:/Users/Downloads/Mnv_2014_15_13%20(2).pdf

4. Шекера О. Г., Мельник Д. В. Поширеність серед дітей хвороб органів травлення та виразкової хвороби дванадцятипалої кишки – актуальна проблема сімейної медицини. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://journals.uran.ua/-index.php/2307-5112/article/viewFile/102949/98080

5. Габорець Ю. Ю., Дудіна О. О. Динаміка захворюваності дитячого населення України в регіональному аспекті та поширеності між ними хвороб. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: file:///C:/Users/Downloads/Uzn_2017_4_5.pdf

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ АДАПТИВНОЮ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Страшко Станіслав Васильович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Глиняний Дем'ян Петрович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Матвієнко Ірина Андріївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, аспірант

Анотація. *У цій статті розглядаються проблеми, питання та фактори щодо формування мотивації молодших школярів до занять адаптивної фізичної культури та спорту. Представлено результати опитування учнів, спрямованого*

на виявлення мотивів, що спонукають школярів до занять фізичною культурою та спортом.

Ключові слова: *мотивація, спорт, адаптивна фізична культура, молодші школярі, формування.*

Фізичний розвиток займає одну із ключових позицій для всебічного гармонійного розвитку особистості. Він служить своєрідним фундаментом здоров'я, яке в свою чергу є базисом розвитку й інших сторін культури людини, що гарантує продуктивність навчально-пізнавальної діяльності. У майже всіх сучасних дітей є доступ до інтернету, комп'ютеру, ігор, внаслідок чого діти стали проводити більше часу вдома та менше рухатись. Здоровий потенціал країни підривається не лише через екологічні фактори, а й у зв'язку із пасивністю молодого покоління по відношенню до спорту.

Головне завдання адаптивної фізичної культури полягає в формуванні потреби до занять фізичною культурою. У процесі виховання дитини, її особистості, важливо сформувати позитивну думку та налаштування щодо занять фізичною культурою та мотивацію, яку постійно потрібно підживлювати. Проблемою формування та збереження здоров'я дітей та підлітків, зокрема у навчальних закладах останнім часом переймаються все більше батьків, вчителів та науковців,. Цим питанням опікувались такі вчені як Л.І. Божович, Е.П. Пилоян, Е.П. Ільїн та інші. Проведено ряд досліджень, результати яких свідчать про те, що задля організації ефективного фізичного виховання у школі необхідно індивідуалізувати процес навчання, зорієнтувавши його на інтереси, потреби та пріорітети школярів для самостійного гармонійного розвитку.

Серед тих дітей, хто займається фізкультурою існують такі мотиви: отримання задоволення від занять, зміцнення здоров'я, спілкування за інтересами, а також бажання батьків. Успішне формування вмотивованості школярів до занять адаптивною фізичною культурою можливо лише за умови правильного співвідношення загальних та індивідуальних мотивів. Задля досягнення правильної, позитивної мотивації молодшого школяра до занять фізичною культурою та спорту повинні враховуватись такі положення:

— фізична діяльність має бути результативною;

— результати, успіхи, досягнення, навіть найменші повинні бути якісно оцінені;

— вимоги мають бути не завищеними та не заниженими, а залишатися на відповідному рівні;

— школяр повинен сам виявляти бажання до занять та самостійно отримати результат.

Таким чином для вчителя фізичної культури вивчення мотивації школярів до занять адаптивною фізичною культурою та спортом має займати одне з пріоритетних місць під час ведення педагогічної діяльності. Мотиви молодшого школяра щодо занять фізкультурою умовно можна розділити на загальні та конкретні. Загальні мотиви являють собою бажання виконувати фізичні вправи в принципі, відвідувати уроки адаптивної фізичної культури. Конкретні мотиви включають в себе бажання виконувати конкретні вправи або ж займатися окремим видом спорту. Більшість молодших школярів надають перевагу рухливим іграм, естафетам. Відповідно, якщо вчитель враховує інтереси та потреби учнів, то школярів, які будуть задоволені уроками будуть відвідувати їх задля свого задоволення, внаслідок чого зміцниться їх здоров'я та покращиться фізичний розвиток.

Мотиваційна сфера молодшого школяра це основний компонент процесу організації навчальної діяльності. Вона є відображенням інтересів учня до занять в цілому, його відношення до навчальної діяльності. Саме тому так важливо із самого початку навчання школяра, заради підвищення педагогічної ефективності правильно його мотивувати, попередньо вивчивши та визначивши що саме на думку самих школярів відіграє значну роль під час формування інтересу до занять адаптивною фізичною культурою та спортом. Для цього ми вирішили просто опитати учнів 4-х класів (127 учнів) Хотівського академічного ліцею імені Левка Лук'яненка, роздавши

попередньо анкети із кількома важливими варіантами відповідей.

На питання: чи подобаються вам уроки фізкультури більшість відповіла, що так – 96%. На питання: чому ви відвідуєте уроки фізкультури більшість учнів обрали такі варіанти:

А) відпочити від уроків в класі (64%)

Б) задовільнити потребу в фізичній активності (82%)

В) зміцнити здоров'я (87%)

Г) позмагатися та поспілкуватися з однокласниками під час командних ігор та естафет (48%)

Д) перевірити свої сили (51%)

На питання: хто або що може повпливати на ваше відношення до занять фізкультурою та спортом більшість учнів відповіли, що це батьки (87%), друзі (55%), спортиві заходи (61%).

Отже, в молодшому шкільному віці формуються лише задатки до подальшої мотивації, які потім мають послужити фундаментом до серйозної мотивації опіки своїм здоров'ям та зміцненням організму. Адже розвиток мотивації учнів напряму залежить від багатьох факторів: прагнення отримати задоволення та результат, прийняття здорового способу життя, позитивне ставлення за фізичних вправ. Звідси можемо зробити висновок, що молодший шкільний вік – найкращий час закріплення мотивації для досягнення успіху щодо мотивації до занять адаптивною фізичною культурою та спортом. Досягнення цієї мети також неможливо без хорошого наставника – в даному випадку без вчителя адаптивної фізичної культури, який не тільки сформує мотивацію та усвідомлений підхід до занять, а й вчасно виявить спортивні задатки, направить, підтримає та допоможе самовдосконалюватись.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання / О. П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 3. – С. 25-32.

2. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. – К.: Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с. 2. Фізичне виховання: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. –504 с.

3. Бородин, Ю.А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов / Ю.А. Бородин, В.Б. Добровольский // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 79.

4. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. Л-ра, 2011. – 4-6 с., 23-24с., 34-37с.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб.: в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омельяненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ДОБРОЗИЧЛИВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ОДНОЛІТКІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Титаренко Максим Миколайович

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Челнокова Марія Сергіївна

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я

Шеремет Інеса Володимирівна

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я

Матвієнко Ірина Андріївна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Молодший шкільний вік – важливий етап формування особистості, результатом якого є поява в кінці періоду особистих перетворень, у тому числі – соціально-психологічних якостей. Тому формування доброзичливості як фундаментальної моральної якості, яка характеризується готовністю і здатністю особистості свідомо слідувати добру, важливо починати з цього віку.

Водночас визначено, що Доброзичливість розглядається у працях педагогів як моральна риса, якість, виховання якої є актуальною проблемою суспільного характеру (Г. Бєлєнька, О. Полякова, Т. Поніманська та ін.). При цьому основним простором вияву моральних якостей виступають доброзичливі взаємовідносини. Спілкуючись з дорослими чи однолітками, молодший школяр набуває навичок бути уважним до інших та рахуватися з їх поглядами та вподобаннями, бути співчутливим і дбайливим, домовлятися і поступатися певними інтересами, співпереживати їм та ставити себе на їх місце [4, с. 107].

На виховання доброзичливого ставлення до однолітків, за свідченням М. Ляпунової, впливає досвід спілкування з ними. М. Ляпунова в своїх роботах зазначає, що «спільно граючись та спілкуючись із своїми однолітками, діти наголошують на позиції «інших», які відрізняються від них самих, і егоцентричність дитини зменшується. Дорослі залишаються важкодоступною нормою протягом усього дитинства, ідеалом, до якого можуть прагнути лише окремі люди, але їх однолітки служать для дітей «довідковим матеріалом». Дії та поведінка інших дітей (у свідомості дитини – так же як вона «однакова поведінка») є такими, ніби винесенні на зовні, а тому легше зрозуміти та проаналізувати, ніж їхні дії. Тож не випадково, що діти важливіші в оцінці поведінки своїх однолітків, ніж у оцінці себе» [2, с. 64].

Таким чином, впродовж останнього десятиліття сформувалися стійкі негативні тенденції у стані соціального здоров'я дітей шкільного віку [1; 5-6]. Розглядаючи організаційні виховання доброзичливого ставлення дітей до однолітків, особлива увага приділяється використанню ігрових иетодів, ролі сюжетно-рольової гри та драматичних ігор, що будують дружні стосунки молодших школярів. Значення використання твору в цьому процесі було продемонстровано за допомогою ілюстрацій (особливо казок), включаючи читання, дискусії, драматичну акторську гру, малювання сюжетних картин тощо.

Отже, виховання доброзичливого ставлення молодших школярів до однолітків передбачає докладання зусиль вчителів початкових класів та батьків, що сприяє комплексному підходу дорослих до даної проблеми, а також створенню доброзичливого клімату як у навчальному закладі освіти, так і вдома для виховання чуйності, доброзичливості, гуманності у дітей.

Список інформаційних джерел

1. Айзенбарт М. М. Реалізація моделі формування соціально-комунікативної компетенції дітей молодшого шкільного віку засобами ігрової діяльності. Молодь і ринок. 2018. №7 (162). С. 58–65.

2. Ляпунова В. А. Психолого-педагогічні умови формування толерантності у дітей молодшого шкільного віку. Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». Харків, 2016. Вип. 52. С. 60-69.

3. Матвієнко О., Степаненко Л. М., Височан З. Ю., Височан Л., Чорна Г. В., & Максимчук І. А. Модель розвитку педагогічної майстерності майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2021. Сер 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, (1(129), С. 64-71.

4. Полякова О. П. Актуальність формування доброзичливих взаємин між молодшими школярами. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя.

Психолого-педагогічні науки. 2015. № 4. С. 106-109.

5. Страшко С. В. Еталонна модель школи, дружньої та безпечної для дитини / С. В. Страшко, В. С. Пономаренко, А. Ю. Думчева // Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали другого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць в 2-х частинах / Ред. кол.: В. П. Андрущенко, В. І. Бондар, В. В. Вербицький, С. В. Страшко. – Київ: Алатон, 2018. – Вип. 2, ч. 1. – С. 77-80.

6. Bilyk V., Matvienko O., Zinko O., Hanushchyn S., & Vasylenko K. (2021). Cognitive Technologies in Pedagogical and Natural Science Training for Future Psychologists in Post-Pandemic Education. Postmodern Openings, 12. Retrieved from www.lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/3242

7. Bilyk V., Sushchenko L., Sheremet, I., Hanushchyn S., & Bondarenko H. Modern Pedagogical Practice of Natural Science Training of Future Psychologists in Higher Educational Institutions. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multi-dimensionala. 2020. 12 (3), pp. 162-181.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ ШКОЛЯРІВ

Халепа Юлія Ігорівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я

Зростаючі динамізм і трансформації сучасного життя висувають об'єктивну необхідність у високому рівні здоров'я населення України, особливо дітей, підлітків та молоді як національного потенціалу у вирішенні глобалізаційних проблем українського суспільства.

Водночас визначено, що період шкільного навчання стає справжнім випробуванням для зору дитини. Невтішна статистика свідчить про прогресування придбаної міопії серед школярів. Якщо в початкових класах із цією проблемою стикаються 8-10% дітей, то закінчують школу з таким діагнозом 25-30% випускників. Виявлено, що на зниження зору впливає комплекс чинників, найбільш істотними з яких є: надмірне навантаження на орган зору; різке скорочення рухової активності сучасних школярів і, як наслідок, ослаблення очних м'язів, що призводить до виникнення порушень зору [5, с. 143].

Сучасна програма з профілактики порушень зору в школярів повинна передбачати використання комплексів вправ наступної спрямованості:

1. Релаксаційні вправи, спрямовані на зняття зорового навантаження і відновлення працездатності: вправа «Пальмінг» за методикою У. Г. Бейтса; вправа з перевірочною таблицею Головіна – Сівцева; вправа «Великі повороти», вправи за методикою Е. Аветисова та ін.

2. Спеціальні вправи для тренування акомодаційних м'язів: вправа з переключенням погляду з ближнього на дальній об'єкт і навпаки за методикою «Мітка на склі» (методика «зорових горизонтів» В. Ф. Базарного [1]).

3. Точковий масаж і гімнастика-йога для очей. Комплекси гімнастики-йоги для очей слід використовувати в середині уроку (читання, писання і математики) під час руханок.

Таким чином, впродовж останнього десятиліття сформувалися стійкі негативні тенденції у стані здоров'я дітей шкільного віку [2-4; 6]: зросла поширеність факторів ризику, частота формування порушень зору, рівні захворюваності та поширеності хвороб ока та його придаткового апарату, залишається високою частота інвалідизації

дітей внаслідок патології органа зору. Крім того, порушення зору чинять негативний вплив на працездатність і розвиток провідних фізіологічних систем організму дитини.

Поширеність і висока соціальна значимість порушень зору у школярів визначають необхідність пошуку ефективних шляхів їх профілактики і своєчасного виявлення.

Список інформаційних джерел

1. Базарный В. Ф. Зрение у детей: проблемы развития / Отв. ред. К. Р. Седов: Новосибирск: Наука. сиб. отд., 2001. – 138 с.

2. Колач Н. І., Коцур Н. І. Здоров'язбережувальні технології в профілактиці порушень зору у школярів // Молодий вчений. – 2017. – № 9.1. – С. 74-77.

3. Матвієнко О., Степаненко Л. М., Височан З. Ю., Височан Л., Чорна Г. В., & Максимчук І. А. Модель розвитку педагогічної майстерності майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2021. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1(129), С. 64-71.

4. Страшко С. В. Еталонна модель школи, дружньої та безпечної для дитини / С. В. Страшко, В. С. Пономаренко, А. Ю. Думчева // Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали другого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць в 2-х частинах / Ред. кол.: В. П. Андрущенко, В. І. Бондар, В. В. Вербицький, С. В. Страшко. – Київ: Алатон, 2018. – Вип. 2, ч. 1. – С. 77-80.

5. Шеремет І. В. Теоретичний аналіз проблеми застосування кінезіологічних вправ у роботі вчителя основ здоров'я для формування та збереження здоров'я школярів / І. В. Шеремет, К. С. Василенко // Освіта і здоров'я підростаючого покоління : матеріали другого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць в 2-х частинах, 24-26 квітня 2018 р. / За ред. Страшка С. В. – Київ : Алатон, 2018. – Вип. 2, ч. 2. – С. 142-145.

6. Bilyk V., Sushchenko L., Sheremet, I., Hanushchyn S., & Bondarenko H. Modern Pedagogical Practice of Natural Science Training of Future Psychologists in Higher Educational Institutions. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multi-dimensionala. 2020. 12 (3), pp. 162-181.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ

Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент
Іонов Владислав Юрійович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Анотація. *На фоні несприятливої демографічної та соціально-економічної ситуації особливої актуальності набувають якісні характеристики життєздатності суспільства, зокрема стан здоров'я нації.*

У молодіжному середовищі спостерігається невпинне зростання поширеності шкідливих звичок: куріння, уживання спиртних напоїв і наркотичних речовин.

Використання поняття «здоров'яспрямована діяльність» у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнівської молоді обумовлене низкою положень. Одне з них те, що формування ціннісного ставлення до здоров'я можливе лише при організації діяльності суб'єктів навчально-виховного процесу в навчальному закладі.

Ключові слова: *Здоров'я, підлітки, шкідливі звички, навчально-виховний процес*

Трансформації в політичній, економічній, культурній та духовній сферах нашого суспільства викликають зміни в психології, свідомості, поведінці, потребах та ціннісних орієнтаціях людини. Радикальні зміни в житті суспільства завжди супроводжуються переоцінкою цінностей, що викликає і зміни в світогляді. Найбільш інтенсивно ці процеси відбуваються в молодого покоління. Кожна суспільна формація формує потрібний їй тип 13 особистості, який характеризується певним рівнем загальної культури, потреб, ієрархією життєвих цінностей.

У педагогічній літературі поняття «цінність» використовується, в основному, з точки зору виховання та духовності. Під цінностями розуміють елементи морально-духовного виховання, загальної культури людини, які визначають її ставлення до суспільства, довкілля, інших людей, самого себе. Саме цінності визначають зміст виховання, а стратегія і методи передбачають формування в дітей, підлітків та молоді системи прийнятих цінностей.

Виховання навичок здорового способу життя передбачає формування ціннісної орієнтації на здоров'я та ціннісного ставлення до здоров'я як власного, так і здоров'я оточуючих людей. Формування ціннісних орієнтацій – досить складний і тривалий процес. До моменту вступу в професійнотехнічний навчальний заклад у молоді вже склалася певна ієрархія життєвих цінностей. Але слід ураховувати, що вік 15–17 років, а більшість учнівської молоді належить саме до цієї вікової групи, є основним і переломним для становлення системи особистісних цінностей у дорослому житті. Дослідження ціннісних орієнтацій науковцями в 15–17-річних учнів професійно-технічних навчальних закладів показало, що молодь надає перевагу особистісним цінностям: здоров'ю (перше місце), щасливому сімейному життю (друге місце) та матеріально забезпеченому життю (третє місце).

Цінності «здоров'я» надають перевагу більшість учнів: 2/3 називають «здоров'я» в трійці провідних життєвих цінностей. Узагалі на три останні місця молодь помістила такі цінності, як розваги, щастя інших та творчість. Отримані дані в цілому збігаються з результатами аналогічних досліджень, наведених у літературі. Так, у роботах російських дослідників показано, що основними життєвими цінностями сучасної молоді є сім'я, друзі та здоров'я, потім називаються цікава робота та гроші. Треба зазначити, що за останні 30– 40 років відбулися певні зміни в ієрархії життєвих цінностей учнівської молоді. У 60–70-х роках двадцятого сторіччя до першої трійки цінностей, крім здоров'я, входили мир у світі, цікава робота (не менше 2/3 досліджуваних ставили її на перше місце).

Список використаних джерел

1. Бевз Г. М. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. / Г. М. Бевз, О. П. Главник. – К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 176 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 1.).

2. Гущина Т. Н. Я и мои ценности… : тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников / Т. Н. Гущина. – М. : АРКТИ, 2008. – 128. – (Серия «Школьное образование»).

3. Кузьмінська О. В. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 128 с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді» : у 14 кн., кн. 4.).

4. Оржеховська В. М. Духовність і здоров'я : навч. посіб. / В. М. Оржеховська. – Черкаси : ПП Чабаненко Ю. А., 2007.– 216 с.

РОЗДІЛ ІІІ
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНА ТА ВАЛЕО-ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ. НАВЧАННЯ ЗДОРОВ'Ю В УЧБОВИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ ТА ІНШИХ КРАЇН

РОЛЬ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Бяловецький Дмитро Олександрович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Ігнатенко Сергій Анатолійович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

В сучасних реаліях, здоров'я виступає основною рушійною силою яка впливає на наше повсякденне життя. У зв'язку з економічною та епідеміологічною ситуацією, ми повинні, як ніколи, дбати про особисте та суспільне здоров'я. Треба вже зараз розвивати та прививати у молодого покоління понять про особисте здоров'я та ведення здорового образу життя. Саме через такий шкільний предмет як «Основи здоров'я» ми можемо досягти бажаних результатів в даному питанні. Як показує звіт про дослідження, які проводив проект «Вчимося жити разом» в середньому 26% опитаних учнів від 5 до 9 класу вважають предмет «Основи здоров'я» своїм улюбленим, але для предмета який формує поняття про здоровий образ життя, фізичне і психічне благополуччя, це маленький відсоток [1, с.1-3].

Для формування позитивної мотивації до ведення здорового способу життя та позитивного ставлення до предмету «Основи здоров'я» , на мою думку, найдієвішим методом навчання є застосування факультативних занять, зокрема у формі тренінгу.

Тренінг – це організаційна форма навчально-виховної діяльності, яка спираючись на досвід і знання учасників навчання, забезпечує використання різних активних педагогічних методів[3, с.10], за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери в групі, та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій [2, с.5].

Велика освітня результативність тренінгового заняття визначається тим що, будучи побудованим на моделюванні справжніх життєвих ситуацій, він вимагає від учнів активної діяльності в процесі спілкування з залученням інтелектуальних і аналітичних ресурсів його учасників. Через це діти засвоюють велику кількість інформації навіть не замислюючись, що в даний момент вони навчаються. Цей фактор ми врахували під час проведення факультативних занять у вигляді тренінгу та тему «Здоровий спосіб життя людини».

За результатами анонімного опитування проведеного у вигляді тесту було з'ясовано, що майже вся подана інформація була засвоєна на відмінно. Отже, дивлячись на проведене дослідження, ми можемо констатувати, що позитивно вплинули на мотивацію дітей до ведення здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Оцінка проекту «Вчимося жити разом» [Електронний ресурс]. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: http://autta.org.ua/ua/materials/material/Ots-nka-proektu--Vchimosya-zhiti-razom-/
2. Страшко С.В., Животовська Л.А., Міненок А.О. Соціально-просвітницькі тренінги

з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДУ / За ред. Страшка С.В // Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – К.: Освіта України, 2006. – 260с.

3. Климова В.И. Человек и его здоровье. – М.: Знание, 1985. – 192 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЄКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Василець Ярослава Єгорівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, студентка факультету дошкільної, початкової освіти і мистецтв
Коваль Вікторія Олександрівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв, кандидат біологічних наук, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти

У науковому дослідженні висвітлено особливості організації проєктної діяльності в умовах дистанційного навчання. Актуальність теми зумовлена вимушеним переходом освіти на дистанційну форму. У тезах схарактеризовано основні проблеми в організації проєктної діяльності учнів початкової школи та показано шляхи їх вирішення.

***Ключові слова**: дистанційне навчання, проєктна діяльність.*

***Vasylets Ya. Ye., Koval V. O. Organization of pupils project activities in the conditions of distance learning** The scientific study highlights the peculiarities of organizing project activities in the conditions of distance learning. The relevance of the topic is due to the forced transition of education to distance form. The abstracts describe the main problems in the organization of project activities of primary school students and show ways to solve them.*

***Key words:** distance learning, project activity.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Протягом останніх двох десятків років в Україні, відбувається процес переходу від традиційного навчання до навчання на базі комп'ютерних технологій. Це стало можливим здебільшого з розвитком мережі Інтернет, що дало можливість пересилати необхідну кількість даних з одного кінця світу в інший, вільно вести дискусії з іншими користувачами мережі в on-line режимі і розміщувати інформацію на Інтернет-сайтах, роблячи її доступною для всіх бажаючих [1]. Особливої доцільності така форма навчання набула у 2020-2021 році, через пандемію Covid-19. Всі навчальні заклади були змушені перейти на дистанційну або змішану форму навчання, щоб мінімізувати поширення хвороби.

Організація дистанційної освіти у школі виявилася досить трудомістким процесом. Різноманітні технології, методи, форми навчання потребували змін для застосування під час online-взаємодії. Вчителі зіткнулися з багатьма труднощами. Одним із видів діяльності, яку складно організовувати і використовувати в процесі дистанційного навчання учнів є проєктна робота.

Мета дослідження: визначити проблеми використання проєктної діяльності в умовах дистанційного навчання та шляхи їх вирішення.

Завдання: проаналізувати поняття «проєктне навчання»; виокремити основні проблеми застосовування проєктної діяльності в період дистанційного навчання; визначити особливості організації проєктної діяльності учнів в умовах дистанційного навчання.

Результати досліджень та їх обговорення. .Введення карантинних заходів у країні призвело до закриття шкіл та переходу на дистанційне навчання. Дистанційне навчання – це технологія, що

базується на принципах відкритого навчання, широко використовує комп'ютерні навчальні програми різного призначення та створює за допомогою сучасних телекомунікацій інформаційне освітнє середовище для постачання навчального матеріалу та спілкування [2].

Реформа системи освіти в Україні, застосування інноваційних методів, які сприяють розвитку творчих здібностей особистості, актуалізує проблему пошуку ефективних підходів до навчання та виховання. Одним із таких підходів, що суттєво збагачує навчальний процес Нової української школи, є проєктна діяльність, використання якої змінює традиційний погляд до навчання учнів [4]. За визначенням Buck Institute for Education, проєктне навчання – це метод, навчаючись за яким, учні, певний час досліджуючи і реагуючи на справжні, цікаві та складні питання, отримують потрібні знання та навички [5**].**

Проєктна діяльність вимагає значних зусиль, як від вчителя – організатора, так і від учнів – виконавців. Як же працювати в такому форматі дистанційно? Спробуємо дати відповіді на найбільш поширені питання з цієї теми.

У чому складність здійснення проєктної роботи під час дистанційного навчання? Учасникам проєктної роботи складно комунікувати між собою та взаємодіяти. Проєкти вимагають багато часу. Часто вчителю важко організувати і контролювати дистанційну взаємодію між дітьми. Педагогу складно контролювати і супроводжувати проєктну роботу учнів, об'єктивно оцінювати її. Є загроза перезавантаження дітей. Зниження навчальної мотивації і зацікавленості учнів проєктною роботою. Ускладненість здійснення презентаційного та рефлексивного етапів роботи.

Як можна вирішити ці проблеми чи мінімізувати? Не перезавантажувати дітей проектною роботою. Звертатися до їх інтересів. Робити проєкти міждисциплінарними. Чергувати індивідуальні і групові проєкти. Використовувати сучасні технології та доступні сервіси для проєктної роботи (Trello (дозволяє організувати командну взаємодію з дітьми, налагодити чіткий розподіл обов'язків, візуалізувати важливі аспекти роботи); Linoit (віртуальна дошка на якій можна закріплювати стікери з текстом, зображеннями, відео); інтегративні галереї та онлайн екскурсії (Google arts & culture)).

Інструменти, які необхідно використовувати під час дистанційної проєктної роботи: Google-документи (робота з текстовим матеріалом). Google-форми (перевірка знань; для отримання зворотного зв'язку). Google-презентації (для представлення результатів проєктної роботи) [3].

Висновок. Отже, дистанційне навчання підвищує ефективність самостійної роботи, дає абсолютно нові можливості для творчого самовираження, знаходження та закріплення різних професійних навичок, а вчителям в свою чергу дозволяє реалізовувати оновлені і сучасні форми і технології, методи навчання. Більш цікавою, нестандартною формою діяльності для зацікавлення і мотивації дітей постає проектна робота. В сучасних умовах вона допомагає додати різноманітності в навчальний процес, робить більш змістовне вивчення матеріалу, сприяє реалізації думок, ідей кожного з учнів.

Список використаних джерел

1. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні: затверджено Постановою МОН України В. Г. Кременем від 20.12.2000 р.

2. Кудрявцева С. П., Колос. В. В. (2005). Міжнародна інформація: навчальний посібник. К.: Видавничий дім «Слово», 400 с.

4. Немченко В. Проєктна діяльність в умовах дистанційного навчання та карантину. *Освітній проєкт «На урок».* URL: https://naurok.com.ua/ webinar/proektna-diyalnist-v-umovah-distanciynogo-navchannya-ta-karantinu (дата звернення: 26.04.2021).

3. Організація проєктної діяльності екологічного спрямування в початковій школі (2020): навчально-методичний посібник / Упорядники: Коваль О. В., Карпенко О. Ф. Чернігів: Десна Поліграф, 96 с.

5. Проєктне навчання: коротко про головне. URL: http://nus.org.ua/view/proektne-navchannya-

korotko-pro-golovne/ (дата звернення : 27.04.2021).

ВПЛИВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 НА ФОРМУВАННЯ ВІДНОШЕННЯ МОЛОДІ ДО ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ

Виговський Леонід Антонович
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова, доктор філософських наук, завідувач кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання
Виговська Тетяна Вікторівна
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова, доцент кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання

Загальновідомо, що у світі однією з найактуальніших сучасних проблем є поширення вживання алкоголю серед населення більшості країн. Так, у звіті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) за 2018 рік наводяться дані про те, що найбільше вживають алкоголь жителі Європі (43,8%), Америки (38,2%) і Західно-Тихоокеанського регіону (37,9%). Щодо України, то лакмусовим папірцем є те, що (згідно вказаного звіту) вона займає перше місце у світі за рівнем розповсюдження алкоголізму серед дітей. Наприклад, за даними Українського інституту соціальних досліджень emcdda імені Олександра Яременка (2015 р.), перша спроба розпивання спиртних напоїв в Україні у середньому припадає на 14 років. За останні 12 місяців алкогольні напої вживали 70% учнів 15-17 років (серед дівчат – 71,1%, серед хлопців – 68,7%). Тому й не дивно, що в нашій державі (згідно з показниками Європейської бази даних "Здоров'я для всіх"), стандартизований коефіцієнт смертності від причин, пов'язаних з вживанням алкоголю, є одним з найбільших у Європі. У цьому рейтингу наша держава поступається лише Казахстану та Білорусі [4].

Варто зазначити, що споживання алкоголю молоддю відображає загальну культуру споживання алкоголю в суспільстві, оскільки відображає відношення до розпиття спиртних напоїв дорослих людей. І нема великого секрету в тому, що досить значна частина їх цим зловживає. А молодь часто бере приклад з дорослих.

Щодо алкоголізму у молодому віці, то він, як свідчить практика, зустрічається набагато частіше, ніж у людей зрілого віку. Пояснюється це тим, що молоді люди в соціальному плані є "незрілими" і, відповідно, не стійкими. Звідси і їх психоемоційна залежність від оточуючих їх людей та життєвих обставин. Вони, за відсутністю досвіду та підтримки близьких людей, у складних життєвих випадках прагнуть життєві негаразди вирішити за допомогою алкоголю. До цього потрібно додати ще й те, що підліткова фізіологія набагато чутливіша до вживання спиртних напоїв і тому у них ймовірність стати алкогольнозалежними набагато вище ніж у дорослих. З цього приводу Артем Осипян (психолог ДУ "Центр психічного здоров'я і моніторингу наркотиків та алкоголю МОЗ України) слушно стверджує, що «проблема алкоголізму – це на 30-40% генетика, ще стільки ж відсотків – неможливість реалізувати свої потреби, і решта – справа випадку: потрапив у погану компанію, негаразди у стосунках» [1].

Виникнення та стрімке поширення коронавірусної інфекції COVID-19 певним чином вплинуло на вживання спиртних напоїв громадянами та відношення до них. Це пояснюється тим, що через пандемію багато держав були змушені вести карантин. А він кардинальним чином змінив наше життя, оскільки були введені в дію жорсткі адміністративні та медико-санітарні заходи, які були направленні на обмеження контактів людей з метою запобігання поширенню COVID-19. Зокрема, була обмежена робота розважальних і торгово-розважальних закладів, закладів громадського харчування, робота непродовольчих ринків, спортзалів, басейнів.

А для закладів освіти було запроваджене дистанційне навчання (окрім дитсадків та початкових класів). В результаті люди отримали багато вільного часу в умовах вимушеної ізоляції та страху, викликаного коронокризою. Через те реалізувати вільний час в основному можна лише в домашніх умовах. Тому й не дивно, що останнім часом з різних країн світу почало надходити все більше повідомлень про зростання споживання населенням алкоголю. Основні причини цього явища полягають у невмінні зайняти себе під час карантину. А також в хибній думці те, що спиртні напої здатні вбити вірус COVID-19 або підвищити стійкість організму до нього. Ускладнило ситуацію ще й те, що традиційні засоби проведення вільного часу та подолання стресу особистістю (ресторан, дискотека, спортзал) через пандемію виявилися недоступними. Тому частина людей компенсувала власні екзистенційні страхи вживанням спиртних напоїв.

Про те, з іншого боку, карантин створює умови для утвердження здорового способу життя. Так, журналістка Міллі Гуч, яка в «Інстаграмі» веде групу «Спільнота тверезих дівчат», стверджує, що «пандемія створила певні проблеми для боротьби за тверезість - наприклад, відсутність підтримки однодумців і стан тривоги, які штовхають людей пити більше. Але чимало учасниць нашої групи твердять, що не пити під час епідемії стало легше - менше спокус, менше свят, менше тиску з боку людей навколо»[7]. Опитування, яке в Британії проводила некомерційна організація Alcohol Change, показало, що 37% учасників заявили, що вживають заходів із самоконтролю: або випивають рідше, або взагалі утримуються від вживання алкоголю. «Для деяких людей пандемія прибрала фактори, які раніше заважали їм зайнятися собою, - стверджує Джем Тіммонс, алкозалежний у минулому, а нині - спеціаліст-нарколог з Північної Англії. - Вони й раніше намагалися, але для певного типу особистостей умови локдауну виявилися просто ідеальними» [7].

Як свідчать соціологічні дослідження, пандемія виступила певним чинником зменшення вживання алкогольних напоїв учнівською та студентською молоддю. Причина цього полягає насамперед в тому, що освітні установи, завдяки інформаційним технологіям, відновили навчальний процес. Нині дистанційна освіта стала звичним явищем для навчальних закладів, учнів, студентів та їх батьків.

Проведення занять в "онлайні", з одного боку, підняло рівень контролю батьків (які через локдаун те ж були дома) за якістю проведення їх дітей вільного часу. Більшість батьків почала більше часу проводити в колі сім'ї, що дозволило поліпшити відносини та контроль за навчанням своїх дітей та проведення ними вільного часу. До цього варто додати й те, що не працювали "злачні" заклади, зникли сумнівні компанії.

Більш того, з початком пандемії значно зросла обізнаність населення в питаннях, пов'язаних зі збереженням власного здоров'я та здоров'я родини. Пандемія внесла суттєві корективи в поведінку людей, змусивши їх звернути увагу на дотримання профілактичних заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичного, психічного та емоційного благополуччя.

Певну роль зіграли і засоби масової інформації, які провели велику роботу в плані пропаганди здорового способу життя. До цього необхідно додати й те, що нині більшість студентської молоді розуміє, що зловживання алкогольних напоїв робить їх не конкурентоздатними на ринку праці. Звідси й набирає поширення серед молоді тенденції до утримання від алкоголю або перехід на безалкогольні напої, культу здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Алкоголь і підлітки. Що варто знати [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://nus.org.ua/articles/alkogol-i-pidlitky-shho-varto-znaty/

2. Артем Терещенко Причини вживання алкоголю серед молоді [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:

http://law.nau.edu.ua/uk/molod-i-zakon/226-tereshenko

3. Балакірєва О. М. Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України. Київ : Обнова, 2011. 176 с.

4. За статистикою Україна займає перше місце у світі за рівнем дитячого алкоголізму [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://novadoba.kiev.ua/2020/03/03/5535

5. Експерти б'ють на сполох: через пандемію в світі загострилася проблема алкоголізму [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://www.dw.com/ru/jeksperty-bjut-trevogu-iz-za-pandemii-v-mire-obostrilas-problema-alkogolizma/a-56512100

6. Лінський І.В., Кузьмінов В.Н. COVID-19 та алкоголь [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://amnu.gov.ua/covid-19-ta-alkogol/

7. Молоді та тверезі. Нові покоління відмовляються від алкоголю [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://www.bbc.com/ukrainian/features-54129451

8. Українська молодь п'є алкоголь, щоб розслабитися [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://www.bbc.com/ukrainian/entertainment/2012/03/120312_alcohol_children_survey_rl

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ – МЕТОД СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Гаман Ірина Олегівна
Івано-Франківський національний медичний університет, кандидат медичних наук, асистент
Човганюк Ольга Степанівна
Івано-Франківський національний медичний університет, кандидат медичних наук, доцент
Кочержат Оксана Ігорівна
Івано-Франківський національний медичний університет, кандидат медичних наук, доцент
Василечко Мар'яна Михайлівна
Івано-Франківський національний медичний університет, кандидат медичних наук, асистент

Карантинні заходи і обмеження під час пандемії COVID-19 внесли суттєві зміни в освітній процес навчальних закладів. Дистанційне навчання стало одним із методів створення здоров'язбережувального освітнього середовища для студентів. Дистанційна форма навчання передбачає інтерактивну взаємодію між студентами та викладачами за допомогою використання інформаційно-комунікаційних технологій [1, с.1].

Перевагами дистанційного навчання є мобільність, відсутність необхідності щодня відвідувати навчальний заклад, що сприяє обмеженню контактів в умовах карантину. Серед недоліків такої форми освіти важливе значення має відсутність живого спілкування з викладачем та труднощі практичної підготовки студентів.

Зокрема, в Івано-Франківському національному медичному університеті (ІФНМУ) при викладанні в дистанційному форматі дисципліни «Пропедевтика внутрішньої медицини» для студентів стоматологічного факультету викладачі використовували комп'ютерну програму Microsoft Teams, яка є частиною Хмарного сервісу Office 365 [2, с.4-6]. Дана програма дає можливість створювати команди для окремих груп студентів та канали практичних занять. Проведення практичного заняття включало тестування, яке студенти проходили на сайті pmk.ifnmu.edu.ua, усне експрес-опитування, демонстрацію та освоєння практичних навиків. Усне опитування проводилось у режимі відео зв'язку з обов'язковим записом.

Основою вивчення дисципліни «Пропедевтика внутрішньої медицини» є оволодіння практичними навичками та вміннями, яке в повній мірі неможливо реалізувати за допомогою дистанційного навчання. Тому, для кращого засвоєння практичних навичок, у ході заняття викладачі демонстрували навчальні відеоматеріали фізикального обстеження хворих в клініці внутрішньої медицини. Крім того, студентам пропонували вирішення ситуаційних задач для визначення основного синдрому і його характеристик та інтерпретацію результатів лабораторно-інструментальних методів досліджень. Ситуаційні задачі, аналізи, рентгенограми та електрокардіограми викладач подавав у вигляді презентації, студенти розв'язували їх, обґрунтовуючи свою відповідь. На завершення заняття викладач оцінював кожного студента та оголошував оцінки.

Отже, з метою створення здоров'язбережувального освітнього середовища в умовах пандемії COVID-19, в ІФНМУ проводиться дистанційне навчання студентів-медиків із використанням інформаційно-комунікаційних технологій для забезпечення якісної освіти у сучасних реаліях.

Список використаних джерел

1. Корбут О.Г. Дистанційне навчання: моделі, технології, перспективи. [Електронний ресурс]. Доступно: http://confesp.fl.kpi.ua/ru/node/1123.

2. Литвинова С.Г. Хмарні сервіси Office 365: навчальний посібник / С.Г. Литвинова, О.М. Спірін, Л.П. Анікіна. – Київ. : Компринт, 2015. – 170 с.

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ В УКРАЇНІ ТА ЗА КОРДОНОМ

Ганчева Крістіна Миколаївна
Ізмаїльський державний гуманітарний університет, викладач

Ендемічний коронавірус (COVID-19) зростає в геометричній прогресії в усьому світі. Поширеність нового коронавірусу COVID-19 по всьому світу призвела до глобальних змін в соціумі, різних організаціях, освітніх установах. Чим більше наростає пандемія, тим більше спостерігається закриття шкіл, училищ та університетів, сприяючи переходу на онлайн навчання. Настав час переусвідомити і перебудувати нашу систему освіти з урахуванням поточної ситуації. Після кризи COVID-19 онлайн-освіта стала педагогічним проривом від традиційного методу до більш сучасного підходу викладання і навчання, від класу до Zoom, від особистого до віртуального, від семінарів до вебінарів.

Рухова активність визначена базовою потребою світового суспільства, як необхідна умова здорового довголіття та підтримується на державному рівні.[1]

Зокрема Всесвітньою організацією охорони здоров'я для підтримання здоров'я рекомендуються щоденні заняття (помірної та високої інтенсивності, переважно аеробного спрямування) тривалістю не менше 60 хвилин.

Для забезпечення рухової активності студентів провідних університетів світу використовуються різні форми та програми, працюють спортивні клуби, рекреаційні центри, спеціальні курси для студентів різного рівня фізичної підготовленості.

Студенти займаються різними видами спорту, беруть участь у змаганнях студентських спортивних ліг, Всесвітній універсіаді, Європейських університетських іграх, чемпіонатах світу та Європи, санкціонованих FISU та EUSA.[2, с. 2]

FISU є членом Міжнародного олімпійського комітету, представляючи студентський спорт на найвищому рівні.

Це надає можливість студентам світових університетів самореалізуватися

шляхом участі або в основних складах національних збірних своїх країн з олімпійських та неолімпійських видів спорту, або в професійних спортивних лігах.

Для талановитих спортсменів в університетах існують спеціальні програми зі знижками вартості навчання та надаються стипендії.

В Україні, незважаючи на революційні зміни в суспільстві, інтеграцію до світової спільноти, сучасна система фізичного виховання студентів перебуває у кризовому стані.[3]

У 2018/2019 навчальному році оцінювання фізичної підготовленості серед студентської молоді проведено у 1260 закладах вищої освіти.[4, с.59] З них допущено до Оцінювання 47,1 % студентів. За результатами Оцінювання, відповідний рівень стану фізичної підготовленості мають:

- високий - 7,8 %;
- достатній - 14,8 %;
- середній - 16,1 %;
- низький - 8,4 %;
- недопущено до оцінювання - 52,9%.

Отже 77,4% студентів у2018/2019навчальному році мали недостатній рівень фізичної підготовленості.

Протягом 2019/2020 навчального року спостерігалось зниження рухової активності молоді. У 2020 році ситуація ускладнилась через введення карантинних заходів спричинених значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19.

Суспільство занепокоєне тенденцією зниження рухової активності молоді та погіршення стану її здоров'я. Ця проблематика змушує Міністерство освіти і науки України, КФВС **МОН,** заклади освіти, СССУ та інші зацікавлені організації постійно вживати заходи для формування у молоді нової мотиваційної моделі сприйняття фізичного виховання та спорту, нових форм рухової активності для їх популяризації[5, с. 504].

Список використаних джерел

1. Закон. Стаття 26. Фізична культура у сфері освіти [Електронний ресурс] / Закон – Режим доступу до ресурсу: https://protocol.ua/ua/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_stattya_26/.

2. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року Наказ МОН № 193 від 15.02.2021 року http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/80881/

3. Сіренко Р. Р. Фізичне виховання студентів [Електронний ресурс] / Р. Р. Сіренко – Режим доступу до ресурсу: https://students.lnu.edu.ua/sport/wpcontent/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf.

4. Довгань Н. Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи [Електронний ресурс] / Н. Ю. Довгань – Режим доступу до ресурсу: http://lib.iitta.gov.ua/710835/1/Dovhan_dis.pdf.

5.Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: [монографія]. К. : Атіка, 2009. 684 с.

ПЕРСПЕКТИВИ ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ВЧИТЕЛЯ В СИСТЕМІ НЕПЕРЕРВНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Жа́ра Ганна Іванівна

Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту

Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження (КІЗдЗб) вчителя є важливою соціально детермінованою психолого-педагогічною і

медико-валеологічною проблемою, актуальність якої підсилена євроінтеграційними та суспільно-трансформаційними процесами, що відбуваються у сучасній освіті. У системі неперервної педагогічної освіти існує нагальна потреба первинної і вторинної профілактики професійно обумовлених захворювань і професійного вигоряння, особливо на етапі професійної підготовки майбутніх учителів.

Компетентність індивідуального здоров'язбереження вчителя, будучи системним утворенням з фрактальним принципом побудови, підпорядковується вищим ієрархічним рівням – здоров'язбережувальній компетентності і професійній компетентності, складовою яких вона є.

Чинниками життєдіяльності вчителів, які найбільше впливають на розвиток професійного вигоряння і з показниками яких отримано значущі від'ємні кореляції ($p<0,01 – p<0,05$), є спілкування (тобто взаємодії у соціальному оточенні), здоров'я (як ресурс для продуктивної праці), відпочинок (як елемент збалансованості життєвої і професійної сфер), гроші (тобто наявність чи відсутність адекватної винагороди), хобі (як показник життєтворчості і здатності до психоемоційної саморегуляції).

Найбільш ефективне формування складових КІЗдЗб виявлено на другому (магістерському) рівні вищої освіти завдяки впровадженню трансдисциплінарних курсів. Комплексна діагностика складових КІЗдЗб майбутніх учителів на початку і наприкінці експерименту показала достовірне ($p<0,01$) зменшення кількості респондентів з низьким рівнем КІЗдЗб, і достовірне збільшення кількості осіб з достатнім і високим рівнями КІЗдЗб. При цьому відбулося достовірне розширення зони професійного комфорту ($p<0,05$), зниження рівня професійного вигоряння ($p<0,05$), уповільнення психологічного старіння ($p<0,05$), підвищення рівня емоційного інтелекту ($p<0,01$), полегшення професійної адаптації студентів ЕГ порівняно з КГ.

Виявлено, що динаміка змін показників індивідуального здоров'я вчителів-практиків залежить від вихідного рівня професійного вигоряння, що потрібно враховувати під час відтворення пропонованої технології.

У результаті експерименту відбулося достовірне уповільнення біологічного та психологічного старіння у вчителів з низьким ($p\leq0,01$), середнім ($p\leq0,01$) і високим ($p\leq0,05$) рівнями професійного вигоряння. Рівень професійного вигоряння знизився в усіх ЕГ, більш достовірно – у респондентів з високим ($p\leq0,01$) і вкрай високим ($p\leq0,05$) вихідними його рівнями. Відбулося розширення зони комфорту учителів із низьким, середнім і високим рівнями вигоряння ($p\leq0,01$) і звуження – у вчителів з вкрай високим рівнем. Учителі з високим і вкрай високим рівнем професійного вигоряння потребують особливої уваги і додаткових заходів медичної і психологічної реабілітації, що знаходиться поза межами впливу пропонованої технології.

Урахування внесених авторських пропозицій у Професійному стандарті за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» щодо компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя як складової його здоров'язбережувальної компетентності дають можливість для визначення перспективних кроків з їх практичного використання у системі неперервної педагогічної освіти:

– удосконалити державні вимоги до професійного відбору абітурієнтів на педагогічні спеціальності шляхом визначення їхньої схильності до педагогічної професії для збільшення вірогідності отримання генерації висококомпетентних вчителів, максимально стійких до професійного вигоряння і професійних деформацій;

– під час розроблення освітньо-професійних програм галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальностями 013 «Початкова освіта», 014 (за предметними спеціальностями), 012 «Дошкільна освіта», 016 «Спеціальна

освіта», на кожному рівні вищої освіти передбачити не менше одного освітнього компонента, спрямованого на практичне формування складових компетентності індивідуального здоров'язбереження майбутнього вчителя та профілактику професійного вигоряння; можливі також розробка і впровадження адаптованих освітніх компонентів схожого змісту для інших спеціальностей цієї галузі, наприклад, 017 «Фізична культура і спорт»;

– посилити увагу педагогічних закладів вищої освіти до перспектив валеопедагогічного супроводу майбутніх учителів як складової здоров'язбережувального освітнього середовища з урахуванням теоретичних напрацювань і методичних рекомендацій дисертаційного дослідження;

– запровадити періодичний моніторинг показників стану здоров'я і рівнів професійного вигоряння вчителів закладів загальної середньої освіти як дієвих маркерів здоров'язбережувального освітнього середовища закладу;

– розширювати можливості здійснення післядипломної, неформальної та інформальної освіти вчителів-практиків з формування і розвитку у них компетентності індивідуального здоров'язбереження з використанням практичних методик і рекомендацій дисертаційної роботи;

– здійснювати регулярне інформування керівників закладів загальної середньої освіти про важливість організації і підтримання наставництва молодих учителів під час проходження педагогічної інтернатури; упровадження заходів зі збереження індивідуального здоров'я і профілактики професійного вигоряння вчителів-практиків, що є запорукою успішного розвитку школи як соціального осередка;

– на державному рівні продовжувати політику посилення престижності педагогічної праці шляхом забезпечення соціальної підтримки вчителів, сприяння їхньому професійному розвитку і самореалізації.

Список використаних джерел

1. Жара Г. І. Теоретичні та методичні основи формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя в системі неперервної педагогічної освіти: автореф. дис… доктора пед. наук спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 44 с.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ В КОНТЕКСТІ ВИМОГ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Книш Світлана Іванівна
Бердянський державний педагогічний університет, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біології, здоров'я людини та фізичної реабілітації

Нова українська школа (НУШ) – це ключова реформа Міністерства освіти і науки. Головна мета – створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті.

Ключова зміна для учнів стосується підходів до навчання та змісту освіти. Замість запам'ятовування фактів та понять учні набуватимуть компетентностей [2].

Актуальність досліджуваної теми полягає в тому, що в контексті вимог НУШ кожен вчитель біології повинен змінити підходи до викладання свого предмета, перейти від теорії до практики, від простого викладання матеріалу до компетентнісного та діяльнісного підходу.

Ступінь досліджуваності проблеми. Різні аспекти методичної підготовки вчителів висвітлено в публікаціях О. Кузьменко, Н. Наволокової та ін. сучасних

науковців в сфері освіти, які розкривають науково-теоретичні аспекти підготовки педігогів в контексті вимог НУШ.

Метою дослідження є висвітлення методичних аспектів підготовки майбутніх вчителів біології на заняттях анатомії в контексті вимог Нової української школи.

Методи дослідження: дослідницький, описовий, метод теоретичного аналізу.

В контексті вимог Нової української школи змінюють підходи до викладання біології, відбувається перехід від простого викладання матеріалу до компетентнісного та діяльнісного підходу.

Педагогічна технологія — це системний метод створення, застосування й визначення всього процесу викладання та засвоєння знань із урахуванням технічних та людських ресурсів та їхньої взаємодії. [3, с.9].

При організації діяльнісного підходу на заняттях анатомії при підготовці майбутніх вчителів біології в контексті вимог НУШ слід використовувати наступні технології навчання:

✓ Технологію особистісно-орієнтованого навчання, яка базується на особистісному підході. Дана технологія дозволяє сформувати такі загальнонавчальні вміння як мислити, аналізувати, використовується особистісний досвід студента.

✓ Технологію різнорівневого навчання. Це педагогічна технологія організації навчального процесу, в якій передбачається засвоєння навчального матеріалу за різними рівнями - від засвоєння початкових понять до обробки великих об'ємів інформації.

✓ Технологію проблемно-діалогічного навчання. Це тип навчання, що забезпечує творче засвоєння знань студентами за допомогою спеціально організованого викладачем діалогу. Цікавими і продуктивними є заняття, де розглядається проблемна, нестандартна ситуація та обговорюється в групі разом з викладачем.

✓ Технологія проектного навчання. Використання даної технології на заняттях анатомії дозволяє студентам самостійно набувати нових знань, вміло застосовувати їх для вирішення поставлених життєвих задач.

Інструментом впровадження нових технологій навчання, формування та розвитку інноваційного мислення студентів, підготовки високо інтелектуальних кадрів природничих та інженерних наук є STEM – освіта.

STEM-освіта - це сучасний освітній феномен, що означає підвищення якості розуміння студентами дисциплін, що відносяться до науки, технології, інженерії та математики, мета якої - підготовка студентів до ефективних змін для вирішення нових завдань та проблем (в тому числі через поліпшення навичок високоорганізованого мислення) і розвиток компетенції в STEM-освіті, тобто розвиток STEM-грамотності [1, с.190].

Вдале використання вчителями біології сучасних технологій навчання, в тому числі і STEM-технологій, в процесі вивчення анатомії надає можливість реалізувати усі вимоги Нової української школи, формувати та розвивати у здобувачів освіти математичні, інформаційно-комунікаційні, природничі, технічні компетентності, підвищувати зацікавленість у вивчені природних і біологічних наук.

Список використаних джерел

1. Кузьменко О. Сутність та напрямки розвитку Stem-освіти.// Ж. Наукові записки.- №9(III).- с.190.

2. Міністерство освіти і науки України. Нова Українська Школа.- [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola. - назва з екрану.

3. Наволокова Н.П. Золота педагогічна скарбниця.// Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій .-Х.- Основа.- 2011.-с.9.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ УЧБОВОГО ПРОЦЕСУ З ДИСЦИПЛІНИ ПРОПЕДЕВТИКА ВНУТРІШНЬОЇ МЕДИЦИНИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Колесник Тетяна Володимирівна
Дніпровський державний медичний університет, доктор медичних наук, професор
Гриценко Віта Іванівна
Дніпровський державний медичний університет, кандидат медичних наук, асистент
Люлька Юлія Петрівна
Дніпровський державний медичний університет, кандидат медичних наук, асистент

Швидкозмінні умови та реалії сьогодення вимагають пошуку нових підходів та рішень у питанні надання послуг з медичної освіти у вищих навчальних закладах. Пандемія COVID-19, та запровадження карантину поставили перед викладачами закладів вищої освіти нові вимоги щодо організації учбового процесу та переходу, переважно, на дистанційні форми навчання.

У Дніпровському державному медичному університеті (ДДМУ) організовано дистанційне навчання студенів на базі навчального середовища Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment), яке надає простір для співпраці викладачів та студентів, а також має величезний набір інструментів для реалізації процесів дистанційного навчання.

Співробітниками кафедри пропедевтики внутрішньої медицини було адаптовано до умов дистанційного навчання весь теоретичний та додатковий матеріал по дисципліні українською, російською, англійською та французькою мовами. Основним завданням кафедри є, насамперед, оволодіння студентами практичних навичок з об'єктивного обстеження хворого. Але, нажаль, в умовах дистанційного навчання оволодіння практичними навичками не є можливим у повному обсязі. Перед колективом кафедри виник ряд питань: - на сам перед, як забезпечити отримання студентом необхідного рівня теоретичних знань та опанування програмних компетенцій. По-друге, як забезпечити об'єктивність оцінки отриманих компетентностей студентами в умовах дистанційного навчання?

Весь теоретичний матеріал був розміщений у відповідних розділах на навчальній платформі Moodle і наданий студентам у вигляді лекцій, методичних розробок, які містять структуровану та проілюстровану інформацію щодо останніх стандартів і змін, стосовно діагностики захворювань. Також студенти мають доступ до навчальних відео, які були створені на наший кафедрі.

Для оптимізації учбового процесу умовах дистанційного навчання, колективом кафедри були розробленні спеціальні ситуаційні задачі по всім клінічним розділам. Детальний розбір конкретної клінічної ситуації (case-stady) дозволяє в інтерактивному режимі застосовувати теоретичні знання до розв'язання практичних завдань. Педагог має можливість вчити студентів вирішувати складні неструктуровані проблеми, які неможливо вирішити аналітичним способом. Такий метод навчання розвиває вміння класифікувати, виділяти суттєву та несуттєву інформацію, аналізувати, мислити чітко й логічно, вчить уникати помилок, які часто виникають під час виконання конкретних завдань. Вважаємо, що колективний інтерактивний розбір клінічних ситуаційних задач під час заняття виконує функцію проблемного навчання та є найбільш ефективним методом формування клінічного мислення та самостійності у студентів.

Крім того, це є оптимальним засобом для контролю отриманих знань студента в умовах дистанційного навчання. В межах підготовки до практичного заняття студенти самостійно розв'язували клінічні задачі, а потім, протягом заняття разом з викладачем аналізували результати та працювали над помилками.

Для підсумкового контролю знань студенів була створена база тестових завдань різного ступеню складності. Підсумковий модульний контроль був створений таким

чином, що студенти мали пройти три етапи тестових завдань з наростаючим рівнем складності. Причому, перейти до виконання наступного рівня складності, студенти мали змогу тільки у випадку досягнення прохідного мінімуму попереднього рівня тестових завдань. Для виконання роботи студенти мали три спроби. Як показав наш досвід, така система контролю знань виявилась ефективною та спонукала студентів до якісного засвоєння отриманих знать. За результати внутрішнього анонімного опитування в університеті, студенти також високо оцінюють таку форму дистанційного навчання.

Необхідно зазначити, що здійснити різні можливості щодо надання знань і їх контролю у повному обсязі дозволяє учбова платформа Moodle, якою користується університет.

Висновки. З метою підвищення якості отриманих знань додаткові навчальні матеріали повинні відповідати сучасним вимогам і стандартам дистанційного навчання, а також бути різними по формі надання матеріалу. Клінічні задачі є найбільш ефективною формою, яка дозволяє частково замінити відпрацювання практичних навичок, а багатоступенева система контролю знань дозволяє ефективно оцінити рівень підготовки студента.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Костюкович Руслана Іванівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Воронцова Тетяна Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
кандидат філософських наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

У статті розглянуто і проаналізовано особливості підготовки майбутніх учителів до здійснення дистанційного навчання в закладах загальної середньої освіти

Ключові слова: *готовність майбутніх учителів, дистанційне навчання, психолого-педагогічна підготовка, учні середньої школи, дистанційна освіта.*

Костюкович Р. И., Воронцова Т. Г Особенности психолого-педагогической подготовки учителя к осуществлению дистанционного обучения в учреждениях общего среднего образования. *В статье рассмотрены и проанализированы особенности подготовки будущих учителей к осуществлению дистанционного обучения в учреждениях общего среднего образования.*

Ключевые слова*: готовность будущих учителей, дистанционное обучение, психолого-педагогическая подготовка, учащиеся средней школы, дистанционное образование*

Kostyukovich R.I., Vorontsova T.G. Features of psychological and pedagogical preparation of a teacher for the implementation of distance learning in institutions of general secondary education. *The article discusses and analyzes the features of training future teachers for the implementation of distance learning in institutions of general secondary education.*

Key words: *readiness of future teachers, distance learning, psychological and pedagogical training, secondary school students, distance education.*

The relevance of the material included in the statute is summarized by the need further development of distance education in Ukraine and development in tsiy galuzi pedagogical doslidzhen of one understandable and terminological apparatus.

News of technology, globalization and new ideas for scientific research for help a new type of personal assistant, an electronic assistant, a new owner materials that are saved, seen and given away from the vicarious CORE Metadata, citation and similar papers at core.ac.uk Provided by Digital Library NAPS of Ukraine 2 technical resources (computer, multimedia projector and sensor board), put wikkliks on traditional approaches to the practice of distance education. With such a rank, distance is given to the ability to correct good access to the knowledge.

Постановка проблеми. На сьогодні проблема психолого-педагогічної підготовки вчителів до дистанційного навчання є надзвичайно актуальною, оскільки в умовах пандемії можливості проведення освінього процесу дещо ускладнені та обмежені. Протягом останніх років системно проводяться програмні дослідження з питань визначення й обґрунтування науково-методичних засад організації середовища дистанційного навчання в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемами формування понятійнотермінологічного апарату з питань розвитку дистанційної освіти присвячені роботи багатьох зарубіжних науковців, серед них: Деллінг Р. (Німеччина), Рамблє Г., Кіган Д., Сімонсон М., Мур М., Кларк А., Томпсон М. (США) та інші. Серед російських вчених питаннями дистанційної освіти займаються Бухаркіна М.Ю., Моїсеєва М.В., Петров А.Є., Полат Є.С., Хуторський А.В. Особливу увагу цьому питанню 3 приділяють вітчизняні науковці: Биков В.Ю., Богачков Ю.М., Кухаренко В. М., Манако А.Ф., Овчарук О.В., Пінчук О.П., Шукевич Б.І.

Мета дослідження полягає у визначенні актуальних питань психолого-педагогічної підготовки майбутніх учителів до умов дистанційного навчання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Існує дуже велика кількість визначень дистанційної освіти, більшість з них включає в себе віддалення вчителя та учня під час навчального процесу, вплив освітньої організації, використання новітніх телекомунікаційних засобів навчання для поєднання учня та вчителя, можливість двосторонньої комунікації, практику індивідуального інструктажу. Наведемо декілька визначень зарубіжних науковців у хронологічному порядку.

Грінвілл Рамбле (1989) зазначив, що будь-який процес дистанційного навчання обов'язково включає в себе: вчителя, одного студента або більше, курс або навчальну програму, яку вчитель здатен викладати, а студент намагається вивчати; явний або неявний договір між студентом і викладачем, або навчальною установою, де працює викладач, в якому визначаються їх відповідні ролі того, хто навчає й того, хто навчається. Г.Рамбле визначає дистанційну освіту як метод навчання, в якому учень фізично відокремлений від учителя. Цей метод може використовуватися самостійно, або спільно з іншими формами освіти, в тому числі віч-на-віч. При дистанційному навчанні учні фізично відокремлені від установи, яка спонсорує навчання. Навчальний контракт вимагає, щоб студент навчався, отримував оцінки, мав інструкцію і там, де це можливо, отримав підготовку до іспитів, які можуть проводити навчальна установа. Це має бути виконуватись у двосторонньому зв'язку. Навчання може проводитися індивідуально або в групі; у будь якому випадку, це здійснюється при фізичної відсутності вчителя.

Рудольф Манфред Деллінг (1987) з університету Тюбінгена вважає, що дистанційна освіта є плановою систематичною діяльністю, що включає в себе вибір, дидактичну підготовку та подання навчальних матеріалів, а також нагляд і підтримку студентів, які досягаються шляхом подолання фізичної відстані між студентом і викладачем за допомогою принаймні одного технічного телекомунікаційного засобу .

Для Хілларі Пратон (1988) дистанційною освітою є навчальний процес, в якому значна частина викладання ведеться кимось віддаленим у просторі та/або часі від учнів.

Дистанційне навчання визначається як одна з форм організації навчального процесу, за якою всі або частина занять здійснюються з використанням сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій при територіальній віддаленості викладача й учнів. Дистанційна освіта - навчання (teaching) і самостійне вивчення (learning), у якому самостійне вивчення зазвичай відбувається окремо від навчання. Часто вживається в значенні синоніму "дистанційного навчання". Однак, дистанційна освіта передбачає розподіл навчальних ресурсів серед студентів закладів вищої освіти.

Спочатку розглянемо систему навичок, які знадобляться майбутньому вчителю для організації дистанційної підтримки навчання. Аналіз наявних робіт у цьому напрямі показав, що для нормальної роботи вчителя та учнів потрібні такі інформаційно-комунікаційні здібності (знання) як:

- працювати в текстовому редакторі Microsoft Word на рівні звичайного користувача;
- навички роботи в мережі Інтернет;
- володіти навичками використання електронної пошти;
- робота в середовищі Moodle;
- робота в середовищі створення інтерактивних завдань HotPotateus;
- наявність знань про ВЕБ 2.0.

Крім цих знань з інформаційних технологій, потрібно мати гарну теоретику-методичну підготовку з потрібних вчителю предметів.

Реалізація дистанційного навчання може відбуватися двома шляхами – на основі розробленого середовища дистанційного навчання або на власній сторінці вчителя (що також є досить поширеним способом комп'ютерної підтримки навчання).

З власного досвіду спілкування з учителями я б рекомендувала також увести в процес підготовки предмет або спецкурс (можна як окрему велику тему в предметах методики) для підготовки до використання комп'ютерних технологій. Мається на увазі потреба в поясненні та практичній апробації усього процесу підключення комп'ютерної техніки до супроводжувальної техніки – до проектора та телевізора. Звернути увагу на особливості налаштувань для різних видів відеокарт і способів підключення через різні види з'єднувальних мереж. Отже, підготовка вчителя до впровадження дистанційної форми навчання має містити значний інформаційнотехнічний компонент.

Висновки. Дистанційна форма навчання має ряд беззаперечних переваг. Зокрема, здобувач освіти може навчатися у зручний для нього час, звичному оточенні та у відносно автономному темпі. Варто врахувати також і нижчу вартість такого навчання, оскільки відпадає потреба в оренді приміщень, оплаті значної кількості персоналу та економію часу. За умови дистанційного навчання активна роль викладача не зменшується, оскільки він має визначити рівень знань здобувача, та прийняти рішення щодо коригування програми навчання з тим, щоб домогтися найкращого засвоєння пройденого матеріалу.

Досвід використання дистанційної форми навчання виявив іще одну особливість, а саме – велике навантаження на зір у зв'язку з необхідністю тривалий час перебувати за комп'ютером. Тому, застосовуючи дистанційну форму навчання потрібно урізноманітнювати її види.

Зважаючи на викладене вище, ми можемо спрогнозувати певні тенденції розвитку дистанційного навчання, такі як збільшення кількості масових відкритих дистанційних курсів, розробка програм дистанційного навчання, інтеграція ІКТ у навчальний процес дистанційної освіти, комбінування переваг дистанційного навчання із класичною формою освіти, моніторинг досягнень вищих навчальних закладів не лише в межах України, а і в усьому світі і подальше використання корисного досвіду.

Список використаних джерел

1. Про Національну програму інформатизації : Закон України від 4 лют. 1998 р. № 74/98-ВР // Відомості Верховної Ради України. – 1998. – №27-28. – Ст. 181.

2. Морзе Н.В. Інформаційні технології в навчанні : навч. посіб. / за ред. Н.В. Морзе. – К. : Видавнича група BHV, 2004. – 240 с.

3. Положення про підвищення кваліфікації керівних, науковопедагогічних і педагогічних кадрів освіти в Університеті менеджменту освіти. Проект / В.В. Олійник, В.О. Гравіт, Л.Л. Ляхоцька та ін.; за заг. ред. В.В. Олійника. — К.: УМО, 2012. — 54 с

4. Сайт асоціації « Американське суспільство для навчання та розвитку»/American Society for Training & Development. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.astd.org – Назва з екрану.

5. Сайт Асоціації дистанційного навчання США/United States Distance Learning Association [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.usdla.org. - Назва з екрану.

6. Хуторской А. В. Эвристическая стратегия дистанционного образования человека: опыт реализации [Электронный ресурс] // Интернет-журнал «Эйдос» / А. В. Хуторской, Г. А. Андрианова, Ю. В. Скрипкина. – Режим доступа : http://www.eidos.ru/journal/2013/0329-10.htm. – Загл. с экрана.

7. Keegan, D. (1988). Theories of distance education: Introduction. In D. Sewart, D. Keegan, & B. Holmberg (Eds.), Distance education: International perspectives. New York: Routledge, pp. 63–67.

8. . Arends R. I. Learning to Teach (9th edition.). – Mc-Graw Hill, New York, 2012.

ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНЦІЯ В СИСТЕМІ РЕЛІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ НА КАФЕДРІ ТРАВМАТОЛОГІЇ ТА ОРТОПЕДІЇ

Лушня Святослав Леонідович
Дніпровський державний медичний університет, кандидат медичних наук, асистент кафедри травматології та ортопедії

У зв'язку з реалізацією в сістемі освіти перегляду і заміщення універсального поняття «кваліфікований фахівець» на «компетентний фахівець». у вищих навчальних закладах на перший план виходить пізнання студентами різних компетенцій, які спираються на сучасні вимоги реалій сучасного суспільства.

З необхідністю введення в систему освіти компетентнісного підходу, змінюються принципи і правила, на проведення навчальних занять, як теоретичного навчання, так і практичного.

При цьому, головне завдання викладача зуміти навчити в професійній діяльності студентів, необхідним умінням навичкам.

Тому, при підготовці студентів медиків на кафедрі травматології та ортопедії ДЗ ДМА МОЗ України особлива увага приділяється компетентнісному і практико орієнтованому підходу.

До ведучого становища в системі медичного освіти при підготовці фахівця можна віднести підхід де викладач несе відповідальність не тільки за отриману якість освіти, а й за становлення компетентного фахівця.

Викладач є не стільки власником і носієм інформації, скільки керівником активної, пізнавальної, навчальної діяльності студентів. Виходячи з вищевикладеного необхідно відзначити, що викладач повинен організовувати навчальний процес на підставі вільного вибору способу навчальної діяльності, розвивати самореалізацію особистості, а також формувати здатність до самостійних і активних дій у студентів медиків. Викладач повинен грамотно і вміло, відповідно до своєї компетенції організовувати виконання студентами теоретичних і практичних навичок.

Сучасний освітній простір є етапом переходу до інформатизації всього суспільства, що в свою чергу рекомендує системі освіти дозвіл абсолютно нового завдання підготовці фахівців.

Внаслідок цього, формування інформаційної компетентності є важливим завданням системи освіти. Формування інформаційної компетентності дуже важливо при підготовці студентів.

Для більш ефективної реалізації освітніх результатів все інтенсивніше використовуються мультимедійні технології. Вони сприяють суттєвому підвищенню

ефективності навчальних занять, допомагають зробити їх цікавішими та різноманітнішими, а також підвищити мотивацію у студентів. Мультимедійні ресурси в освіті сприяють підвищенню інформативності і наочності забезпечення навчального заняття.

Професійна компетентність пропонує використання поєднання форм і методів, що включають в себе ідеї компетентнісного підходу, такі як досвід, теоретичні знання, практичні навички і значущі особистісні якості, які складаються з наступних структурних елементів:

1. Професійно-моральна активність
2. Професійна компетентність і мобільність
3. Професійна самореалізація

Важливе місце в роботі кафедри травматології та ортопедії відводиться підготовці, організації та проведення демонстраційних і мультимедійних презентацій.

Важливим фактором дистанційної роботи стало створення кафедральних ресурсів: сайт, соцмережі, youtube канал, онлайн відеоконференції, робота з освітньої онлайн платформою в мережі Інтернет.

Основні цілі і завдання при цьому підході:

1. Систематизувати накопичені в процесі діяльності викладача електронні освітні ресурси.
2. Узагальнити свій педагогічний досвід з використанням системи Інтернет.
3. Відкрити додаткові можливості для спілкування з колегами, студентами, в режимі online, offline і т.д.

Грамотна систематизація дидактичних матеріалів, методичних розробок необхідно викладачеві в сучасному інформаційному суспільстві.

Ще однією формою роботи викладачів кафедри стало створення відеоуроків, відеолекцій, розміщених на різних відеохостингу, в тому числі на YouTube і соціальних мережах, наприклад. У будь-який момент викладач може скористатися необхідними матеріалами, вивести на екран проектора, або роздрукувати на принтері. Створені відеолекції мають величезні переваги в методичній системі в цілому. Якщо відеолекції доступні студентам, то вони можуть в будь-який час ознайомитися з вмістом лекції, що дозволяє їм не відстати від теми навчального заняття. Створення відеолекцій з навчальних тем- це цікавий і захоплюючий процес.

Таким чином, серед інформаційних освітніх технологій найбільший інтерес для дистанційного навчання представляють ті технології, які орієнтовані на групову роботу студентів, навчання в співробітництві, активний пізнавальний процес, роботу з різними джерелами інформації в мережі Інтернет. Саме ці технології передбачають широке використання дослідницьких, проблемних методів, застосування отриманих знань у спільній або індивідуальній діяльності, розвиток не тільки самостійного критичного мислення, а й культури спілкування. Також ці технології ефективно вирішують проблеми особистісно-орієнтованого навчання.

Список використаних джерел

1. Долбій О. В Вплив освіти на розвиток людського потенціалу/О. В Долбій // Актуальні проблеми розвитку управлінських систем: досвід, тенденції, перспективи : Зб. матеріалів V студ. наук.-практ. конф., 22 квітня 2010 р. – Х. : Видво ХарРІ НАДУ «Магістр», 2010. – С. 45–48.

2. France Belanger, Dianne H. Jordan, Diane Jordan. Evaluation and Implementation of Distance Learning: Technologies, Tools and Techniques. - Idea Group Publishing. - 2000. - 264 c

ОРГАНІЗАЦІЯ ВЗАЄМОДІЇ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ТА СІМ'Ї У ВИХОВАННІ ОСНОВ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

Нагорна Анна Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Матвієнко Ірина Андріївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
аспірантка кафедри теорії та методики початкового навчання
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
старший викладач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я

На сьогодні сім'я відіграє визначальну роль не лише у формуванні особистості дитини, а й суспільства в цілому. Сім'я разом зі школою створює той найважливіший комплекс факторів і умов виховного середовища, який визначає ефективність всього освітнього процесу, в тому числі й щодо виховання основ валеологічної культури школярів.

Переорієнтація змісту виховання дітей та молодого покоління на загальнолюдські цінності, залучення означених категорій населення до засад здорового способу життя позначаються на перегляді основ валеологічного виховання. Зазначимо, що сучасна валеологічна ситуація в Україні, зумовлена впливом несприятливих економічних, соціальних, демографічних та інших впливів, не може не викликати занепокоєння.

На нашу думку, організація виховання основ валеологічної культури школярів найбільш ефективно може реалізовуватися через:

–підвищення рівня валеологічної компетентності його основних суб'єктів, а також поглиблення знань дітей у галузі валеології та здорового способу життя, розширення сфери практичних умінь та навичок у галузі збереження здоров'я, уникнення шкідливих звичок та надання домедичної допомоги.

–систематизацію і узагальнення знань дітей шкільного віку про здоровий спосіб життя завдяки інтеграції видів навчальної та практичної діяльності;

–об'єднання виховних і просвітницьких зусиль всіх учасників освітнього процесу з виховання основ валеологічної культури школярів: вчителів, психолога, батьків, медичних працівників, методиста та інших працівників закладу освіти.

Список літературних джерел

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «дошкільна педагогіка» / Андрющенко Тетяна Костянтинівна. – Переяслав-Хмельницький, 2007. – 236 с.

2. Матвієнко О., Степаненко Л. М., Височан З. Ю., Височан Л., Чорна Г. В., & Максимчук І. А. Модель розвитку педагогічної майстерності майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. 2021. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1(129), С. 64-71.

3. Страшко С. В. Еталонна модель школи, дружньої та безпечної для дитини / С. В. Страшко, В. С. Пономаренко, А. Ю. Думчева // Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали другого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць в 2-х частинах / Ред. кол.: В. П. Андрущенко, В. І. Бондар, В. В. Вербицький, С. В. Страшко. – Київ: Алатон, 2018. – Вип. 2, ч. 1. – С. 77-80.

4. Шеремет І. В., Челнокова М. С., Василенко К. С., Пономаренко Л. В. Педагогічні аспекти проблеми використання засобів арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку // Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції (Т. 3), 10 квітня, 2020 рік. Луцьк, Україна: МЦНД. С. 75-77.

5. Bilyk V., Sushchenko L., Sheremet, I., Hanushchyn S., & Bondarenko H. Modern Pedagogical Practice of Natural Science Training of Future Psychologists in Higher Educational Institutions. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multi-dimensionala. 2020. 12 (3), pp. 162-181.

6. Kryshtanovych M., Bilyk V., Hanushchyn S., Sheremet I., & Vasylenko K. Modelling the ways to increase the creativity of psychology students as a basic factor in professional development. Creativity Studies, 2021. 14(1), p. 34-50.

АДАПТАЦІЯ ТА ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Овдієнко Ірина Михайлівна
Київський національний торговельно-економічного університет, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Останніми роками у світі спостерігається поширення феномена зростання кількості сюжетів усесвітніх катастоф. Піджанр наукової фантастики постапокаліпсис, або постапокаліптика (англ. *post-apocalyptic*), що набув популярності після Другої світової війни, тільки зміцнив свої позиції у XXI ст., використовуючи наразі базальну емоцію людей — тривогу та страх, а також або брак єдиної достовірної інформації, або надмірну кількість життєво важливої інформації під час опису наближених до катастрофи подій.

Інформаційна навала на людство нині послуговується понад 20 апокаліптичними сценаріями: світова війна із застосуванням ядерної, хімічної або біологічної зброї; вторгнення іншопланетян; кліматичні катаклізми — вичерпання ресурсів Землі, падіння астероїда або інша космічна катастрофа; вихід штучного інтелекту з-під контролю; тоталітарні системи стеження за людьми за чіповими технологіями; навіть повстання машин (роботів) на чолі зі штучним розумом; застосування антиматерії; пандемія тощо.

За останній рік світ став свідком - драматичних подій, пов'язаних зі швидкою появою нового коронавірусу. 11 березня 2020 року, ВООЗ повідомило, що спалах захворювання COVID-19, виклино новим коронавірусом SARS-CoV-2, набула характер пандемії, а 13 березня – що її центром стала Європа. Відповідно до заяви Т. А. Gebreisus, генерального директора Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) теперішня пандемія супроводжується розповсюдженням індодемії, коли приріст неправдивих новин та чуток мають навіть більший негативний вплив, аніж сам вірус. Експерти почали відзначати також і економічні проблеми в країнах, підвищення безробіття.

У більшості наукових публікацій написано про те, що ізоляція може призводити до різних психологічних наслідків. Це підвищений рівень тривожності, безсоння і емоційна нестабільність, психосоматичні прояви, посттравматичний синдром (ПТСР), депресії.

Вже зараз спостерігається зростання тривожності, обсесивно-компульсивних тенденцій, суїцидальних настроїв, домашнього насильства, а також поява панічних атак і емоційної нестійкості. Наприклад, число випадків домашнього насильства в Росії, під час режиму самоізоляції, зросла в 2,5 рази. Особливо важкі психологічні наслідки прогнозують у людей, що перехворіли Covid-19 [3].

Ті обставини, в які ми зараз потрапили, - загроза вірусу, відсутність контролю, невизначеність, соціальна ізоляція, зміна звичного ритму життя -

ідеальні умови для розвитку і посилення тривоги і депресії. У цих умовах можуть загостритися ті психологічні проблеми, які існували у людини раніше. І якщо він не знаходить способів з ними впоратися, це може привести до виникнення депресії, а у важких випадках навіть до суїциду.

Проте, режим самоізоляції не можна розглядати як єдину причину спалаху психологічних проблем можна. Багато що залежить від індивідуальних особливостей людини, від того, наскільки стійко він себе відчував до введення спеціальних заходів, пов'язаних з пандемією.

Через страх заразитися людина знаходиться в постійній тривозі. Він відмовляється від роботи, нікуди не випускає дітей, постійно використовує засоби дезінфекції. Це руйнує його життя.

Психологічні реакції, що шкодять імунітету:

- *депресія* – з міни, що відбуваються в центральній нервовій системі в цьому стані, пригнічують імунітет;
- *хронічний стрес* - викликає постійний високий рівень адреналіну, який блокує імунну систему;
- *пасивна реакція* замість вирішення проблеми – викликає зміни в роботі центральної нервової системи, що ведуть до ослаблення імунної системи.

Для того, щоб пристосуватися до «нової нормальності» людині необхідно сформулювати нову концепцію світу і прийняти як неминучість радикально підвищилися ризики захворіти і навіть саму можливість летального результату. Життя на це не закінчується, а навпаки починається її новий виток.

«Я переніс COVID-19 в легкій формі, але через пару місяців раптом знову з'явилася слабкість, підйоми температури і серцебиття, вистрибує з вух, від найменшої прогулянки», - розповідає пацієнт. Все частіше при особистих бесідах, в соцмережах з'являються скарги людей, які пережили COVID-19. Підвищення температури, порушення чутливості, напади пітливості, страху, тахікардії, слабкість, проноси або запори, почуття палаючого тіла - з цим стикаються багато, хто переніс Коронавірусние інфекцію.

Пацієнти об'єднуються в чати і спільноти, шукають лікарів в надії отримати хоч якусь допомогу. А медицина налаштована тільки на гострі випадки. Однак більше половини всіх зазначених скарг добре пояснюється тривожно-депресивних епізодом, реакцією на гострий стрес. І якщо пацієнт до коронавірусу мав субклінічну тривогу і (або) депресію, то самоізоляція, відповідні новини, особистий досвід, вивели ці розлади на новий рівень.

Надлишкові емоційні реакції тривожно-фобічні характеру, тривожного спектру, є відображенням, в першу чергу, внутрішнього стану людини. Найчастіше, вони пов'язані з компенсацією якихось інших причин, через які він реагує на зовнішні тригери надмірно [2].

Паніка сама по собі може стати можливою причиною зниження імунітету, який сьогодні критично важливий! Немає вакцини, немає ліків, який діяв би саме на цей вірус, тому головну ставку населення має робити на свій власний імунітет.

Психологічні реакції, що активізують імунітет:

- позитивні емоції – сприяють виробленню гормону задоволення, позитивно впливає на захисні сили організму;
- своєчасне вирішення проблем, в тому числі психологічних – як профілактика хронічного стресу, що ослабляє імунітет;
- релаксація через розслабляючу дихання – для нейтралізації шкідливого впливу хронічного стресу. Робота з тілом (спорт, харчування, сон і т.д.).

Гармонійне стан душі, спокій і врівноваженість – запорука міцного імунітету. Як тільки людина виходить з себе, втрачає баланс, тим більше – панікує, він стає вразливим.

Що ми спостерігаємо сьогодні? Люди місяцями перебувають у стані паніки, страху і хронічного стресу. І в ситуації, де дійсно можна зібратися, прийнявши розумні запобіжні заходи, у людини вже будуть

ослаблені увагу, когнітивні і вольові функції, загальний стан здоров'я.

Щоб допомогти людині зберегти здоров'я, психолог може зіграти одну з найважливіших ролей. Він виходить з того, що найкращі помічники імунітету – розумні дії і гармонійний психічний стан.

Головна функція психолога – робота з ірраціональними переконаннями людей: «всі помруть», «це Апокаліпсис» «вижити нереально», «особисто я перенесу це гірше всіх» і так далі. Завдання психолога – допомогти людині так організувати своє мислення і поведінку, щоб це сприяло найбільш адекватному взаємодії з реальністю. Він допомагає формувати адаптивні форми мислення і поведінки. Іноді, немає сенсу прогинати світ під себе, як співається у відомій хіті, але зате є сенс навчитися сприймати його як свою рідну середу, де можна жити довго і щасливо [1].

Отже, нинішню «епідемію» тривоги треба долати за допомогою біопсихосоціальних підходів. Ми, психологи, маємо підтримувати та навчати наших клієнтів і громадськість загалом боротися зі стресом, нагадуючи про швидкоплинність епідемій — від іспанського грипу (1918) аж до вірусу лихоманки Ебола (2013) або вірусу Зіка (2016). Пандемія COVID-19 має спонукати нас бути більш підготовленими та стійкими до неминучих майбутніх загроз і берегти психічне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Слюсаревський, М. М. (2020). «Онлайн-Коло»: досвід психологічної підтримки і допомоги населенню під час пандемії covid19. Вісник Національної академії педагогічних наук України. – 2(1). – [Електронне джерело]. – Режим доступу: https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-7-8

2. Титаренко Т. М. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник / Л. А. Лєпіхова, Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.

3. Zarocostas J. How to fight an infodemic. The Lancet. 2020 Feb 29. Vol. 395, № 10225. 676 p.

ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Прядко Крістіна Ярославівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, студентка факультету фізичного виховання
Савонова Оксана Вікторівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, факультет фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту

У статті розглянуто сучасний стан та особливості організації освітнього процесу з фізичної культури в умовах дистанційного навчання на основі аналізу досвіду роботи закладів загальної середньої освіти м. Чернігова. Наголошено на необхідності запровадження системної методичної підтримки вчителів фізичної культури з питань розробки та використання якісних електронних навчальних ресурсів.

Ключові слова: *фізична культура, дистанційне навчання, середня освіта*

Pryadko K. Ya., Savonova O. V. Organization of the educational process in physical culture in general secondary education institutions in the conditions of distance learning. *The article considers the current state and features organization of the educational process in physical culture in terms of distance learning based on the analysis of the experience general secondary education in*

Chernihiv. The need to introduce systematic methodological support for physical culture teachers on the development and use of quality electronic learning resources is emphasized.

Key words: *physical culture, distance learning, secondary education.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Поширення коронавірусної хвороби (COVID-19) стало глобальним викликом для всього людства і причиною введення карантину в Україні починаючи з березня 2020 року. Організація протиепідемічних заходів у закладах освіти на період карантину зумовили необхідність переходу на навчання в он-лайн режимі. Це спричинило значні труднощі з реалізації основних завдань з організації освітнього процесу у тому числі в закладах загальної середньої освіти.

Карантинні обмеження вплинули і на рівень фізичної активності учнів – суттєво знизивши його. Необхідними до вирішення стали завдання щодо пошуку можливостей зменшення негативного впливу малорухливого способу життя на здоров'я дитини під час карантину. А також забезпечення організації занять з фізичної культури в умовах дистанційного навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дистанційне навчання – це індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій. Таке навчання передбачає доступ до Інтернету, технічне забезпечення (комп'ютер, планшет, смартфон тощо) в усіх учасників освітнього процесу, а також те що вчителі володіють технологіями дистанційного навчання [7].

Про досвід надання офіційних рекомендацій і роз'яснень щодо організації дистанційного навчання у школах під час карантину можна судити з відповідних нормативних документів МОН України, які надавалися з березня по листопад 2020 року. Основними з них були листи МОН України: лист від 31 березня 2020 р. №1/9-182 «Щодо організованого завершення 2019/2020 навчального року та зарахування до закладів загальної середньої освіти»; лист від 05 серпня 2020 р. №1/9-420 «Щодо організації роботи закладів загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році» та лист від 05 серпня 2020 р. № №1/9-420 «Щодо організації роботи закладів загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році» та інші. [4; 5; 6].

У цілому, в зазначених документах ішлося про автономність окремої школи та надання права її педагогічній раді приймати рішення на власний розсуд стосовно організації дистанційного навчання. Також роз'яснювалась інформація щодо санітарно-гігієнічних норм і дотримання умов, установлених карантинними зонами, згідно Постанови Міністерства охорони здоров'я України від 22 серпня 2020 року № 50 «Про затвердження протиепідемічних заходів у закладах освіти на період карантину у зв'язку поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)» тощо.

Нажаль, методичних рекомендацій або окремих мінімальних вимог, які б допомогли окремому вчителю, враховуючи відповідну специфіку предмета та вік учнів, забезпечити його ефективне викладання у тому числі предмета «Фізична культура» в школі в умовах дистанційного навчання на офіційному рівні запропоновано не було.

На сьогодні вже з'являються публікації, що висвітлюють узагальнення досвіду окремих регіонів України стосовно організації дистанційного навчання в закладах загальної середньої освіти [1; 2; 3]. Водночас цікавим для дослідження є досвід роботи шкіл м. Чернігова щодо вирішення питань організації освітнього процесу в умовах пандемії коронавірусної хвороби.

Мета роботи – визначити стан та особливості організації освітнього процесу з фізичної культури в умовах дистанційного навчання в закладах загальної середньої освіти м. Чернігова.

Методи дослідження. У рамках дослідження був проведений детальний аналіз досвіду роботи закладів загальної середньої освіти м. Чернігова та узагальнено особливості організації освітнього процесу з

предмета «Фізична культура» в умовах дистанційного навчання.

Результати досліджень та їх обговорення. Відповідно до офіційної інформації, розміщеної на офіційному сайті «Управління освіти Чернігівської міської ради» (http://osvita.ch.ua/distanciyna_osvita) на сьогодні м. Чернігів налічує 34 закладів загальної середньої освіти.

На початку карантину усі питання пов'язані з організацією освітнього процесу вирішувати доводилось самостійно на місцевому рівні. Зокрема працівниками Управління освіти Чернігівської міської ради фактично була розроблена власна концепція організації неперервного навчання. Головним завданням якої стало збереження класно-урочної форми.

При цьому рішення про те, в якому форматі має відбуватися дистанційне навчання, у кожному закладі ЗСО м. Чернігова приймалися окремо на педагогічних радах і погоджувались з місцевим органом управління освітою. Враховувалось, що при організації освітнього процесу в умовах пандемії не менше 30% навчального процесу має відбуватися в он-лайн режимі. Усе інше можуть бути альтернативні види діяльності, наприклад самостійне вивчення навчального матеріалу або інше. Також приймалися до відома результати опитувань учасників освітнього процесу школи щодо можливостей вчителів та забезпеченості учнів комп'ютерною технікою з доступом до Інтернету.

Разом із тим керівникам закладів освіти м. Чернігова було запропоновано створити єдиний окремий сайт школи яку вони представляють, де мають бути розміщені вкладки: «клас» і «вчитель» та інформація щодо постійного розкладу уроків. Наразі усі посилання на сайти шкіл розміщуються на офіційній Інтернет-сторінці «Управління освіти Чернігівської міської ради». Щоб учень з легкістю зміг знайти свій заклад освіти, свій клас, вчителя та його предмет і завдання, які необхідно виконати та інформацію, куди надіслати результати виконання завдань на перевірку.

Серед особливостей, які вдалося виявити під час проведення аналізу інформації з сайтів шкіл м. Чернігова щодо організації освітнього процесу з фізичної культури в умовах дистанційного навчання можемо узагальнити такі.

Усі 34 загальні заклади середньої освіти м. Чернігова використовують власні сайти дистанційного навчання, що були створені за допомогою сервісу sites.google.com. З них лише 7 закладів загальної середньої освіти використовують Google classroom. Для забезпечення з учнями зворотного зв'язку використовуються Zoom, електронна пошта або Viber.

На сайті дистанційного навчання окремої школи є розклад уроків для класів, а в ньому посилання на окремі предмети. На сторінках предмета у тому числі «Фізична культура» обов'язково повністю вказуються прізвище, ім'я, по батькові вчителя, дата, клас, тема уроку і спосіб комунікації (пошта, телефон). Якщо предмет на паралелі викладає декілька вчителів – кожен з них розробляє власну окрему сторінку. Самі уроки виставляються у зворотному порядку.

Матеріал уроків з фізичної культури окрім завдань та інструкцій у вигляді тексту насичений картинками, схемами, відео матеріалами. Деякі учителі використовують доробки з офіційних сайтів «На Урок», «Всеосвіта», «Всеукраїнська школа он-лайн» та інш. Вони завантажують потрібний контент на Google-Диск, а вже потім надають на нього посилання.

Складається гарне враження від освітнього контенту окремих шкіл, коли використовуються матеріали, розроблені кандидатами педагогічних наук або тренерами вищої категорії. Водночас дефіцит таких якісних розробок для забезпечення викладу тем з предмета «Фізична культура» залишається.

Про недостатність досвіду використання на практиці інформаційно-комунікаціних технологій окремими вчителями свідчать випадки пов'язані зі створенням Google-документів та оформленням гіперпосилань в них. Адже деякі гіперпосилання не працюють, можливо не були перевірені. Або якщо навіть посилання працюють, то зустрічаються дуже великі, на декілька рядків адреси. Є посилання на файли, які знаходяться на

інших сайтах з необхідністю вводити код доступу. Все це робить процес навчання для учня, зокрема середньої школи досить незручним.

Також при використанні матеріалів з Інтернету (фото, відео, презентації тощо) в конспектах он-лайн уроку не завжди позначається, звідки вони були взяті. Що суперечить вимогам академічної доброчесності. А самі матеріали виглядають частіше як список завдань або інструкцій і тим самим не забезпечують емоційний контакт і зворотній зв'язок з учнями.

На відміну від цього, більш якісним видається ресурс для он-лайн уроку, в якому вчитель з фізичної культури звертається безпосередньо до учнів у доброзичливій формі. Пропонує ознайомитися з правилами техніки безпеки під час самостійних занять фізичною культурою та спортом у домашніх умовах. Нагадує про необхідність правильного дихання і слідкування за самопочуттям під час фізичних вправ, провітрювання кімнати та підготовки місця для їх виконання і залишає побажання гарного дня, гарного настрою та здоров'я. Але такі випадки більше виключення ніж правило.

Висновок. Сучасний стан та особливості організації освітнього процесу з фізичної культури в умовах дистанційного навчання в закладах загальної середньої освіти м. Чернігова свідчать про необхідність забезпечення своєчасної та системної методичної підтримки для вчителів у тому числі з фізичної культури, яка би допомогла їм краще опанувати навички зі створення та використання якісних електронних навчальних ресурсів і забезпечення зворотного зв'язку з учнями.

Список використаних джерел

1. Державна служба якості освіти. Результати опитування щодо дистанційного навчання в закладах загальної середньої освіти [Електронний ресурс] / Державна служба якості освіти.— 2020.— Режим доступу до ресурсу: http://sqe.gov.ua/index.php/uk-ua/hovyny/1217-rezultaty-opytuvannia-shchodo-dystantsiinoho-navchannia-v-zakladakh-zahalnoi-serednoi-osvity.
2. Екстрене дистанційне навчання в Україні: Монографія / За ред. В.М. Кухаренка, В.В. Бондаренка – Харків:. Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. – 409 с.
3. Коберник І., Звиняцьківська З. (2020). Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації. Відновлено з: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf
4. Лист Міністерства освіти і науки України від 02 листопада 2020 р. № 1/9-609 «Щодо організації дистанційного навчання» Відновлено з https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-organizaciyi-distancijnogo-navchannya
5. Лист Міністерства освіти і науки України від 05 серпня 2020 р. №№1/9-420 «Щодо організації роботи закладів загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році» [Електронний ресурс] https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-organizaciyi-roboti-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti-u-20202021-navchalnomu-roci
6. Лист Міністерства освіти і науки України від 31 березня 2020 р. №1/9-182 «Щодо організованого завершення 2019/2020 навчального року та зарахування до закладів загальної середньої освіти» [Електронний ресурс] https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-organizovanogo-zavershennya-20192020-navchalnogo-roku-ta-zarahuvannya-do-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti;
7. Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466 «Про затвердження Положення про дистанційне навчання», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 30 квітня 2013 р. за № 703/23235

РОЛЬ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Ретіх Лілія Іванівна

Відокремлений структурний підрозділ «Житлово-комунальний фаховий коледж Харківського національного університету міського господарства імені О.М.Бекетова»,

викладач фізичного виховання першої категорії
Івченко Олександр Михайлович
Відокремлений структурний підрозділ «Житлово-комунальний фаховий коледж Харківського національного університету міського господарства імені О.М.Бекетова», викладач вищої категорії

Збереження та зміцнення здоров'я молоді є важливим завданням соціальної програми нашої держави. Якість освіти порівнюють із якістю підготовки працездатних фахівців, що забезпечується добрим станом їхнього здоров'я та є головним чинником розвитку у всіх сферах діяльності суспільства та держави.[2]

Дистанційне навчання в сучасних умовах – це не просто нова форма навчання, що викликана, з одного боку, введенням карантинних заходів у країні та зростаючим впливом комунікаційних технологій на всі аспекти розвитку сучасного суспільства, і, з іншого боку, необхідністю освітніх організацій якимось чином реагувати на соціальні й особистісні зміни, що відбуваються нині. Необхідність переходу на дистанційне навчання створила ряд технічних, методичних і психологічних проблем як для тих, хто здобуває освіту, так і для тих, хто надає освітні послуги.

Під час дистанційного навчання, на карантині, не потрібно забувати про такий предмет як фізичне виховання. Фізичне виховання – ефективний засіб профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я людини. Втрата фізичного виховання, як навчальної дисципліни, зменшення аудиторних годин сприяють зниженню якості підготовки фахівців з набуття фізичної культури особистості. Саме цей предмет, за рахунок правильно підібраних фізичних вправ, допоможе студентам зміцнити імунітет, поліпшити свою спортивну форму, підняти настрій та позбавитися поганих думок. Для цього необхідні постійні самостійні заняття фізичною культурою під час введеного карантину з боку студентів, та правильно організоване дистанційне навчання з фізичної культури з боку викладачів. Викладачі нашого коледжу під час карантину активно використовують такі освітні платформи, як Google Classroom та MOODLE. Також, здобувачі освіти працюють та підтримують зв'язок з викладачем використовуючи месенджери: Skype, Viber, WhatsApp, Telegram, Zoom. Студенти отримують теоретичні відомості згідно з програмою фізичної культури та фізичного виховання нашого коледжу та комплекси вправ, які повинні виконувати самостійно, дотримуючись правил техніки безпеки, за відсутності поганого самопочуття.

В умовах сучасного дистанційного навчання, коли студенти вимушені займатися самостійно фізичною культурою, особливого значення набуває самоконтроль. Оскільки безконтрольне і безсистемне використання засобів фізичної культури може завдати непоправної шкоди здоров'ю.

Самоконтроль включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних (вимірювання ЧСС, систолічного та діастолічного тиску та ін.) та суб'єктивних (оцінка самопочуття, настрою, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту, сну тощо) прийомів. Саме ці прийоми забезпечують можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.[1]

Для зручності студентам рекомендовано вести щоденник, до якого вони записують комплекси спеціально підібраних викладачем вправ, які можна виконувати в домашніх умовах, та свої показники самопочуття (пульс до та після навантаження).

Висока якість дистанційних занять фізичного виховання можлива тільки за умови свідомої самоорганізації здобувача освіти, що є запорукою формування теоретичних знань, сприяння збереженню здоров'я та мотивування до здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Галько Т.І. Антропометричний профіль студентів юнацького віку / Т.І. Галько, Т.І. Станішевська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: Вид-во ХПІ, 2010. - №5. – С. 132-136.

2. Шагина И.Р. Здоровье молодежи – основа здорового общества / И.Р. Шагина // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Здоровье населения». – Анапа: Изд-е филиала РГСУ, 2011. – С.171-173.

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Сайко Наталія Олександрівна
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», доктор педагогічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки

Сучасна система освіти опинилася у незвичній ситуації, як і все суспільство, у зв'язку з появою пандемії Covid-19, що актуалізувала в освіті онлайн-формат та зумовила перехід від традиційного навчання до дистанційного. Дистанційна форма навчання має свої переваги – гнучкість, мобільність, паралельність, можливість зібрати велику аудиторію, економічність, технологічність тощо. Однак має і свої недоліки – тривале перебування людини перед коп'ютерною технікою, відсутність безпосереднього мовного контакту, зворотного зв'язку, що призводить до емоційного виснаження, надмірної втоми та погіршенню стану здоров'я. Тому стає необхідними проаналізувати шляхи нейтралізації негативного впливу дистанційної освіти на стан здоров'я особистості.

Проблемам з питань розвитку дистанційної освіти присвячені роботи багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців, таких як: О. Андрєєв, Р. Деллінг, В. Биков, Є.Долинський, Г. Рамблє, М. Мур, А. Кларк, М. Томпсон, Г. Козлакова, І. Козубовська, В. Олійник, Є. Полат, А. Хуторський.

Для збереження здоров'я, як зазначають науковці, важливими є такі чинники, як умови праці, характер і рівень її оплати; рівень співвідношення зайнятості й безробіття, потенційна й актуальна погроза втрати робочого місця й соціального статусу; фахові шкідливості (вплив шкідливих агентів, пов'язаних із технологією й організацією фахових видів діяльності); рівень і якість харчування; житлові умови; особливості способу життя; шкідливі навички або залежності (алкогольна, наркотична, харчова і т.ін.); стан навколишнього середовища; рівень і якість розвитку охорони здоров'я і санітарний стан території.

По-перше, слід чітко регламентувати та розмежувати час навчання (роботи) і відпочинку. Умови дистанційної освіти призводять до того, що стирається межа між цими двома режимними моментами, що призводить до ненормованого робочого дня або до суцільного відпочинку.

По-друге, варто переглянути навчальне навантаження на учнів, студентів, учителів і викладачів. Регулярна робота з комп'ютером призводить до зниження імунітету, захворювання органів зору, до хвороб серцево-судинної системи та шлунково-кишкового тракту. Спілкування з комп'ютером супроводжується нервовим напруженням, оскільки вимагає швидкої реакції. Короткочасна концентрація нервових процесів викликає у дитини втому [5].

З'ясувалося, що більшість документів, які регламентують використання комп'ютерного обладнання та гаджетів у закладах освіти, є застарілими, не відповідають вимогам сучасності, використовують положення нормативних документів, які втратили чинність [1].

Тому слід зменшити навчальне навантаження, як на учня, студента, та і на учителя, викладача ЗВО, переглянути кількість годин на ставку.

Як зазначає відомий сучасний психолог С. Максименко, більшість людей живуть у стані перевитрат енергії, з енергетичним боргом. У них пасив оперативного енергопотенціалу – дефіцит енергетичного балансу: відновлення витраченої енергії відбувається повільно, оскільки здатність її «заробляти» власними розумовими або психомоторними діями втрачена внаслідок перевтоми або хвороби. Енергія - необхідна умова розвитку, переходу від можливості дії, уявлення про неї - до дійсності, матеріалізації образів, почуттів і думок [4]. Тому потрібно уміти, особливо людям, які працюють в системі «людина-людина», не лише витрачати енергію, а й поновлювати свій енергопотенціал.

По-третє, особи, які кожного дня навчаються (працюють) у дистанційних формах, мають більше уваги приділяти відновленню психофізичного стану:

- на фізіологічному рівні (вплив на фізичне тіло): достатньо тривалий і якісний сон, збалансоване харчування, достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці фітотерапія, масаж, ароматерапія, терапія мінералами, дихальні вправи, водні процедури тощо. *Б*адьора 10-хвилинна прогулянка призводить до того, що і через дві години після неї людина відчуває меншу втому, меншу напругу і почуває себе більш енергійною. У свою чергу, енергійні фізичні вправи відбиваються на настрої, ймовірно тому, що при тривалих зусиллях відбувається вироблення ендорфінів, що викликає певного роду ейфорію, спортивний підйом [2].

- на емоційно-вольовому рівні (вплив на емоційний стан): *гумор* (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив); *музика* (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча у малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитись від негативних емоцій); *спілкування з сім'єю, друзями; заняття улюбленою справою, хобі; спілкування з природою* (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії); *спілкування з тваринами; медитації, візуалізації* (уявити щось гарне, приємне); *аутотренінги;*

- на ціннісно-смисловому рівні (вплив на думки, зміна світогляду): позитивно сприймати світ, професійні невдачі розглядати як методи самоудосконалення, не зациклюючись на негативі [3].

Отже сучасний формат освіти потребує перегляду нормативної бази щодо навантаження учителів, учнів, студентів та викладачів; підсилення психологічної та медичної грамотності учасників освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Аналіз нормативних документів, які регламентують використання комп'ютерного обладнання та гаджетів у закладах освіти / Освітній омбудсмен України. Режим доступу: https://eo.gov.ua/analiz-normatyvnykh-dokumentiv-iaki-rehlamentuiut-vykorystannia-komp-iuternoho-obladnannia-ta-hadzhetiv-u-zakladakh-osvity/

2. Байсара Л. І. Методичний посібник до вивчення курсу «Позитивна психологія» / Л. І. Байсара, Е. Л. Носенко. – Дніпропетровськ : Дніпропетров. нац. ун-т ім. Олеся Гончара, 2014. – 100 с.

3. Безсонов С. П. Професійна деформація особистості: психологічний практикум / С. П. Безсонов. – Санкт-Петербург : Мова, 2004. – 272 с.

4. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник / С. Д. Максименко. – Київ : Релф-бук, 2000. – 528 с.

5. Литвин В. Ком'ютер та здоров'я. Режим доступу: https://oppb.com.ua/news/kompyuter-ta-zdorovya

ВИВЧЕННЯ ВІДПОВІДНОСТІ ОКРЕМИХ КОМПОНЕНТІВ СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ МЕДИКО-ГІГІЄНІЧНИМ НОРМАМ ПРИ ДИСТАНЦІЙНІЙ ФОРМІ НАВЧАННЯ У ПОРІВНЯННІ З ОЧНОЮ ФОРМОЮ

Серб Олена Володимирівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, студентка факультету фізичного виховання
Кудін Сергій Федорович
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, факультет фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту
Савонова Оксана Вікторівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, факультет фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту

Дослідження показало, що існують особливості відповідності окремих компонентів способу життя студентської молоді медико-гігієнічним нормам при дистанційній формі навчання у порівнянні з очною формою. Виявлено негативні й позитивні тенденції в зміні окремих компонентів способу життя студентів при дистанційній формі навчання.

Ключові слова: спосіб життя, студенти, дистанційне навчання.

Serb O.V., Kudin S. F., Savonova O. V. Studying of correspondence of definite components of students' lifestyle to healthcare and hygienic norms while distant learning compared to traditional classroom education

According to the research results there is a correspondence of definite components of students' lifestyle to healthcare and hygienic norms while distant learning compared to traditional classroom education. Both negative and positive tendencies were found in case of some components change in students' lifestyle which is observed during distant learning.

Key words: *lifestyle, students, distant learning.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В умовах загрози поширення коронавірусної інфекції більшість університетів і коледжів за рекомендацією МОН України прийняли рішення навчатися дистанційно [1].

У зв'язку з цією обставиною гостро постало питання щодо впровадження технологій дистанційного навчання та вивчення його впливу на спосіб життя і здоров'я студентів.

За даними наукових досліджень фахівцями визначено комплекс чинників, які негативно впливають на стан здоров'я та якість життя студентів – це високе навчальне навантаження, дефіцит сну і рухової активності, стреси тощо [3].

Мета та завдання роботи. Дослідити відповідність окремих компонентів способу життя студентської молоді медико-гігієнічним нормам при очній та дистанційній формі навчання. Проаналізувати тенденції в зміні окремих компонентів способу життя студентів (режим дня, сну, відпочинку, харчування, фізичної активності) при очному та дистанційному навчанні. Дати медико-гігієнічну оцінку отриманим результатам.

Методи, організація дослідження. Автори самостійно розробили анкету у форматі Google-форми, що була складена відповідно до мети та завдань дослідження. У дослідженні взяли участь 79 осіб – студенти I-V курсів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вік досліджуваних - від 16 до 23 років. Досліджувані жіночої статі склали 58% вибірки, чоловічої статі - 42%. Дослідження здійснювалося впродовж 2020 - 2021 рр.

Результати дослідження та їх обговорення. 46,4% учасників опитування відзначили, що під час дистанційної форми навчальний процес протягом дня дещо скоротився, а у 65% респондентів зменшилось відчуття втомлюваності.

Аналіз такого компоненту способу життя як тривалість сну показав, що при очній формі навчання у 48,6% респондентів він складає 6-7 годин; при дистанційній − у 43,2% респондентів вона складає 7-8 годин.

Відсоток студентів, які засинали увечері й прокидалися вранці в один і той самий час, у порівнянні з періодом очного навчання, зріс з 35,5% до 55% (рис.1).

Відсоток студентів, які відчували себе такими, що виспалися, збільшився з 29,5% до 67,3% відповідно

Ці зміни можна вважити позитивними, оскільки відомо, що недостатня тривалість сну призводить до порушення функції нервової системи й зниження працездатності. Порушення режиму сну негативно позначається на інтелектуально-амнестичних показниках учнів [2;3].



Рис.1

Аналіз режиму харчування виявив тенденцію до збільшення кількості прийомів їжі на добу під час дистанційного навчання. У більшості опитуваних цей показник становив 3-4 разів на добу. Під час очного навчання: 2-3 рази на добу. Кількість студентів, у яких прийом їжі відбувався в один і той самий час, зросла з 35% до 58, 4%. Встановлена відмінність в розподілі добової калорійності за прийомами їжі. При дистанційному навчанні виявлено практично правильний розподіл добової калорійності за прийомами їжі (рис.2).



Рис. 2

Стабілізація режиму харчування і правильний розподіл добової калорійності за часом прийому їжі є позитивною тенденцією, оскільки регулярність харчування зменшує вірогідність розвитку гастриту, виразкової хвороби, інфаркту міокарду, гострого панкреатиту й інших захворювань [2;3].

Опитування щодо **фізичної активності** під час дистанційного навчання виявило зростання тренувань у 16% респондентів. У 16% учасників моніторингу рівень фізичної активності не змінився. 51% респондентів відзначили недолік руху в цілому.

Недолік руху (гіпокінезія) викликає цілий комплекс змін у функціонуванні організму, а саме: зменшення роботи всіх ланок кровообігу; різноманітні розлади в обміні речовин; скорочення об'єму м'язової маси; зниження тонусу м'язів, зниження еластичності сухожиль та зв'язок, зменшення маси й щільності кісткової тканини тощо [2;3].

Проте, слід відзначити позитивну динаміку щодо виконання ранкової зарядки. Так, кількість студентів, що її виконують, зросла з 12,7% до 33,6% .

В період дистанційного навчання була виявлена тенденція до зменшення часу прогулянок на свіжому повітрі, що відзначили 49,1% респондентів.

У зв'язку з цим, виникають ризики щодо погіршення психофізичного стану. Прогулянка, як компонент розпорядку дня, є найбільш ефективним засобом відпочинку й надійним засобом профілактики перевтоми, оскільки позитивно впливає на підвищення оксигенації крові, компенсує ультрафіолетову недостатність, сприяє загартовуванню організму й збільшенню рухової активності [2;3].

Висновки. Режим дня, режим харчування, рівень фізичної активності у більшості студентів, на жаль, не відповідає медико-гігієнічним нормативам під час дистанційного та очного навчання.

Виявлено позитивні тенденції в зміні окремих компонентів способу життя студентів при дистанційній формі навчання – збільшення тривалості сну, що наближається до гігієнічних рекомендацій, стабілізація

режиму сну і харчування, практично правильний розподіл добової калорійності за прийомами їжі.

Виявлено негативний вплив дистанційної форми навчання на такі компоненти способу життя, як фізична активність, – зменшення загальної фізичної активності, зменшення часу перебування на свіжому повітрі

Список використаних джерел

1.Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на забезпечення додаткових соціальних та економічних гарантій у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)» Електронний ресурс. – Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/540-20#Text

2. Носко М. О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. (2013). Формування здорового способу життя: навчальний посібник.. К. : МП Леся. 160 с.

3.Савонова О.В., Кудін С.Ф. (2013). Вибрані теоретичні аспекти до курсу «Вікова фізіологія і валеологія»: Навчально-методичний посібник для студентів небіологічних спеціальностей педагогічних ВНЗ. Чернігів: ЧНПУ. 172 с.

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФІЛОЛОГІВ В УМОВАХ ВСЕСВІТНЬОЇ ПАНДЕМІЇ

Титарчук Майя Володимирівна
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, аспірантка
Ворожбіт-Горбатюк Вікторія Вікторівна
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, доктор педагогічних наук, професорка кафедри освітології та інноваційної педагогіки

Сучасний розвиток інформаційного суспільства висуває нові вимоги до кваліфікації та якості підготовки майбутніх філологів, особливості проведення занять у дистанційному форматі в зв'язку з ситуацією самоізоляції, викликаної поширенням COVID-19 у світі. Перехід на цей формат навчання видається оптимальною формою ефективної взаємодії зі здобувачами.

Ключові слова: *дистанційне навчання, пандемія, комунікація.*

Titarchuk M. V., Vorozhbit-Gorbatyuk V. V. Distance learning in a global pandemic *The modern development of the information society puts forward new requirements for the qualification and quality of training of future philologists, especially for remote classes in connection with the situation of self-isolation caused by the spread of COVID-19 in the world. The transition to this format of training seems to be the optimal form of effective interaction with applicants.*

Key words: *distance learning, pandemic, communication.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У зв'язку з продовженням строків пандемії, викликаної прагненням світової спільноти попередити поширення COVID-19, вища академічна і професійна освіта опинилася в ситуації необхідності використання альтернативних форм навчання, зміни формату навчальних комунікацій, розширення сфер застосування цифрових технологій.

Формат дистанційного навчання вже набув ознак стабільно масового використання. Адже він дає змогу із застосуванням мережевих ресурсів організувати неперервний індивідуалізований процес опанування освітньо-професійними чи освітньо-науковими програмами підготовки здобувачів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Так, В. І. Солдаткін запропонував структурувати дистанційний курс на елементи у вигляді піраміди, які відображені на різних носіях навчальної інформації [2]. Науковці В.М. Кухаренко, О.В. Рибалко,

Н.Г. Сиротенко, описуючи сутність дистанційного навчання та його психолого-педагогічні аспекти, зауважили, що головним у такому форматі є спілкування учасників освітнього процесу, яке супроводжується доцільною можливістю прямого доступу до навчального матеріалу [1].

Мета та завдання роботи. Вивчити основи реалізації компетентнісного підходу, який задовольнить потребу української держави в педагогах, в умовах застосування дистанційного навчання.

Результати дослідження. Опосередковане комунікування у форматі дистанційного навчання дозволяє робити не тільки доступним контакт в системі «викладач і здобувач», але й в системі «здобувач – здобувач», як то передбачає ідея інтерактивності.

Методологічна основа дистанційного навчання в процесі формування професійної компетентності майбутніх вчителів-філологів є складною багаторівневою системою як єдиного цілого, що складається з елементів, між якими існують логічні зв'язки і зміна будь-чого призводить до зміни системи. Саме тому якість застосування формату дистанційного навчання для вчителів-філологів передбачає опору на систему попередніх знань і фактично сформовані програмні результати навчання. Також важливим є визначення наявної цифрової компетентності здобувачів, забезпеченість технологічними ресурсами (доступ до швидкісного Інтернету, офіційне програмне забезпечення, наявність необхідних пристроїв і устаткування) [3].

Найбільш затребуваними у форматі дистанційного навчання є електронна пошта, спільна робота on-line, навчання через Web-ресурси платформ Zoom, meet, google.

Для попередження чи подолання можливих утруднень і ризиків використання формату дистанційного навчання значимим є: розроблення простих за структурою курсів освітніх компонент, супровід занять у форматі дистанційного навчання інструкціями і чек-листами, чергування синхронних сесій і асинхронних проєктів з визначенням реальних строків роботи усіх учасників освітнього процесу, відкритий доступ до технічного обладнання, затребуваних програм та інших ресурсів, дотримання норм ділового спілкування під час використання контактної інформації.

Висновки. Підсумовуючи, зазначимо, формат дистанційного навчання має низку переваг: оперативність навчального комунікування, актуальний спосіб презентування навчального матеріалу, відкритість до співпраці, економія часу, матеріальних ресурсів. Однак, цей формат не може повністю компенсувати навчальні взаємодії, особливо для філологів. Очними мають бути практикуми, лабораторні і практичні заняття, творчі проекти.

Список використаних джерел

1. Кухаренко В. М., Рибалко О.В., Сиротенко Н .Г. (2002). Дистанційне навчання. Умови застосування. Дистанційний курс (3-е вид.) : навч. посібник ; за ред. В. М. Кухаренка. Харків: НТУ «ХПІ», Торсінг, 320 с.

2. Муковіз О.П. (2012). Дистанційне навчання у системі неперервної освіти вчителя початкової школи: сутність та особливості // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: Зб. наук. праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань: ПП Жовтий О.О., Випуск 43. – Ч. 1. С. 259 – 266.

3. Положення про дистанційне навчання: Наказ МОН України від 25.04.2013 № 466. Електронний ресурс. Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13

4. Преподавание в сети Интернет (2003): учеб. пособие / отв. ред. В. И. Солдаткин. М.: Высш. шк., 792 с.

ОСОБЛИВОСТІ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ COVID-19

Химич Ірина Григорівна
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, кандидат

економічних наук, доцент
Химич Олена Ігорівна
Комунальне неприбуткове підприємство «Центр легеневих захворювань», лікар анестезіолог

Варто пам'ятати, що якими б не були життєві умови, існують найрізноманітніші можливості власного розвитку та саморозвитку.

Проте, не можливо здійснити ефективний та необхідний саморозвиток без власне розвитку себе як особистості, що і є основою цієї трансформації.

Основні взаємоскладові щодо сутності поняття розвитку особистості, що відображають певні види її зрілості: особистісну, розумову, емоційну та соціальну, відображено на рис. 1.

Представлені види зрілості особистості є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими між собою, а також зумовлюють безупинний процес розвитку та постійної трансформації особистості на шляху до саморозвитку та самовдосконалення протягом всього її життя.

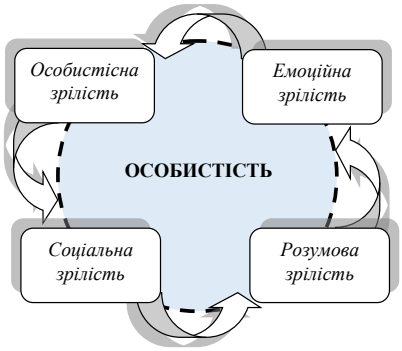


Рис. 1. Взаємоскладові розвитку особистості

Доцільно зауважити, що надзвичайно важливими для повноцінного розвитку особистості виступають, передусім, певні ознаки щодо її зрілості, що якраз і сприятимуть формуванню, так званого, фундаменту її розвитку та саморозвитку. На рис. 2 представлено перелік головних ознак зрілої особистості за А. Маслоу [1].

1. Більш адекватно сприймають дійсність. Незалежні від впливу будь-яких потреб чи стереотипів. Мають високий інтерес до невідомого, тому постійно навчаються в інших.
2. Сприймають себе та інших такими, якими вони є. В зрілих особистостей відсутні агресивні форми поведінки, тому вони не сприймають подібного ставлення до інших людей.
3. Спонтанні у своїх вчинках. Віддають перевагу простоті та природності. Дотримуються встановлених традицій. Ставитися до них потрібно з належним почуттям гумору.
4. Такі люди зазвичай зайняті не собою, а власними завданнями, певною місією. Вони схильні розглядати свою діяльність під кутом зору вічності, а не поточного моменту, співвідносити її з універсальними цінностями.
5. Відсторонені від багатьох подій. Завдяки цьому зрілі особистості відносно спокійно справляються із труднощами та є менш вразливими до зовнішнього впливу.
6. Вони мало залежать від оточення. Мають хорошу силу волі та можуть боротися проти негативних факторів, що впливають на життя. Схильні до самотності.
7. Мають нестандартне мислення. Щоразу знаходять щось нове в давно відомій інформації.
8. Зрілі особистості можуть відчувати тривожність, незначні переживання, що характеризуються відчуттям зникнення власного Я.
9. Прагнуть до товариства з людьми, які самоактуалізуються, теж прагнуть стати зрілими. Віддають перевагу вузькому колу спілкування.
10. Володіють стійкими внутрішніми моральними нормами. Орієнтовані на цілі, а не на способи, якими їх можна досягати.
11. Мають «філософське» почуття гумору. Ставляться до себе та життя з гумором, але ніколи не висміюють чиїсь вади.
12. Володіють креативністю, яка не залежить від того, в якій сфері працює людина. Творчість проявляється в усіх діях і починаннях.
13. Критично ставляться до своєї культури: відчувають себе представниками не певної культури, а людства в цілому.
14. Демократія в стосунках: готові навчитися в інших.
15. Почуття спільності з людством в цілому.

Рис. 2. Основні риси зрілої особистості за А. Маслоу

Крім цього, А. Маслоу вважав, що важливе значення для особистості має і її психологічна зрілість, яка виступає однією із основних складових, що відображає

загальний стан її психіки в цілому. Саме цей вид зрілості особистості допомагає їй всесторонньо розкрити власні таланти та здібності, а також сприяє повному духовному та матеріально розвитку.

Психологічна зрілість особистості не тільки здатна проаналізувати її власне емоційний стан, але й надає можливості щодо самокерування власним життям через власний розвиток та саморозвиток тощо.

Потрібно відмітити, що перелічені вище головні ознаки зрілої особистості згідно з А. Маслоу є певним «ідеальним» зразком, що відображає «психологічно здорову людину», і які є притаманними тільки 1 % від всього населення.

Взагалі розвиток особистості виступає певним поетапним процесом, що є наслідком взаємодії та соціалізації людини із навколишнім середовищем, що її оточує та включає [2]: адаптацію, індивідуалізацію, інтеграцію. Власне такий розвиток особистості розпочинається від самого її народження та триває протягом усього її життя, трансформуючись у саморозвиток особистості.

Для того, щоб розвиток особистості відбувався ефективно та в правильному напрямі, необхідно здійснити, перш за все, «вихід» із власної зони комфорту, що виступає вагомим кроком до розуміння особистістю необхідності власного розвитку та саморозвитку.

Отже, для того, щоб особистість змогла саморозвиватися, вона повинна мати достатнє «психологічне здоров'я», тобто, перебувати в гармонії як із собою, так із навколишнім світом в цілому. Також, варто розуміти, що нічого легко та просто так людині не дається, і саморозвиток цьому не виняток. Саморозвиток особистості є великою працею над собою, що потребує вкладення певних зусиль та постійного навчання та самонавчання.

Список використаних джерел

1. Maslow, A.H. (1968). Toward a Psychology of Being. Litton Education Publishing.
2. Як відбувається розвиток особистості (04.12.2019). URL: https://zhyvoedelo.com/ua/news/kak-proishodit-razvitie-lichnosti?fbclid=iwar3kznijqpsinohmn969opk70tmmq2rrpu-sgjorct_cupfrkh0ek4r5gcq

ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ КОМПОЗИЦІЙ ЕФІРНИХ ОЛІЙ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

Шиліна Юлія Володимирівна
Інститут клітинної біології та генетичної інженерії НАН України, кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник Інституту
Білик Жанна Іванівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Учительство як соціальна група відзначається високим рівнем захворюваності, низькими показниками фізичного і психічного здоров'я, підвищеним ризиком виникнення невротичних і психосоматичних розладів [1, с. 234]. Все більшу увагу науковців привертає синдром хронічної втоми (СХВ), який відомий під різними назвами: синдром післявірусної астенії, синдром хронічної втоми та імунної дисфункції, фіброміалгія, міалгічний енцефаломієліт, синдром хронічної втоми/міалгічний (СХВ/МЕ) [2, с. 409; 3].

Синдром хронічної втоми - це стійкий патологічний стан, що характеризується хронічною незрозумілою втомою, яка триває 6 місяців і більше, порушенням нейрокогнітивних функцій та якості сну, а також соматичними симптомами, такими як періодична біль у горлі, болі в м'язах,

артралгії, головний біль та нездужання після навантаження, з/без симптомів інфекції [4-6]. СХВ відомий як мультисистемна хвороба, яка спричиняє втому та тривалу втрату працездатності в навчальній, професійній, соціальній та особистій діяльності, різко погіршує якість життя [7, 8].

Як самостійне захворювання СХВ був введений в реєстр захворювань у 1988 р. Центром контролю та профілактики захворювань CILIA. Статистика свідчить, що дана нозологія виникає частіше у осіб молодого та середнього віку, приблизно в 20-45 років. У жінок вона розвивається частіше у 2-3 рази, ніж у чоловіків. Захворюваність СХВ становить 10-37 випадків на 100 тис. населення. Точно відомо, що поширеність СХВ не обмежується географічним регіоном або окремою соціально-демографічною групою [9, с. 19]. За даними огляду літератури, проведеного Ukrainian Women's Magazine у 2009 р. на 100 тисяч населення припадало від 75 до 260 випадків синдрому хронічної втоми. Особливо активізується цей синдром пізньої осені та ранньою весною [10, с. 58].

Патогенез СХВ до кінця не вивчений. Не існує твердо встановлених діагностичних біомаркерів та лікування через неповне розуміння етіології СХВ і діагностичну невизначеність [4-7].

Сьогодні вважають, що СХВ/МЕ є небезпечним хронічним мультисистемним захворюванням, адже воно здатне інвалідизувати людину - його прояви супроводжуються розладами у багатьох системах організму, проте особливо страждають компоненти імунної резистентності [11, с. 172; 4, 8]. Спостерігаються порушення імунологічних та запальних процесів, вегетативні та неврологічні дисфункції, відхилення у функції м'язів та на клітинному рівні - мітохондрій, зміни у метаболізмі та фізіології кишечника, порушення мікробіоти кишечника [4].

Сучасна концепція полягає в тому, що патогенез СХВ - це багатофакторний стан, при якому інфекційний агент викликає аберантну імунну відповідь та аутоімунні процеси [8, 12]. Результати досліджень вказують на те, що у багатьох пацієнтів із СХВ спостерігаються хронічні або рецидивуючі вірусні та бактеріальні інфекції, і ці інфекції можуть сприяти вираженню ознак та симптомів, виявлених у пацієнтів, індукуючи хронічне запалення та аутоімунні процеси [13, 14]. Згідно нових даних постковідний синдром є однією з форм СХВ [15, 16].

Лікування СХВ розглядають як мультифакторну проблему, що потребує комплексного підходу [10, с. 59]. Єдиного підходу до лікування цієї патології не встановлено. Лікування СХВ полягає у використанні заходів як немедикаментозної терапії (модифікація способу життя, фізіотерапія, психотерапія та гіпноз, загальний та сегментарний масаж) так і медикаментозних засобів (група вітамінів В, С, мікроелементів магнію, селену та германію), короткі курси транквілізаторів, антидепресантів, симптоматична терапія, при потребі - противірусні препарати [9]. Кожному окремому пацієнту необхідно підібрати індивідуальну схему лікування [9].

В комплексній терапії СХВ ефективним засобом може стати застосування ефірних олій лікарських рослин. Цей метод передбачає вплив не тільки на причини і патологічні зміни при захворюваннях, але, насамперед, на стимуляцію і підвищення захисних сил організму. Ефірні олії мають бактерицидну, протизапальну й антисептичну дію; позитивно впливають на нервову систему – емоційно заспокоюють і стабілізують психічне здоров'я, оновлюють механізми саморегуляції в організмі, мають біоенергетичну цінність. При дотриманні дозування ефірні олії регулюють фізіологічні процеси в організмі, не мають негативного побічного впливу на організм і не викликають звикання.

Ефективність ефірних олій як засобу лікування та профілактики ГРЗ показана у великій кількості доклінічних та клінічних випробувань [17].

Ефірні олії є комплексом різних біологічно активних речовин, тому одні й ті ж олії можуть використовуватися для лікування декількох захворювань. Наприклад, олія лаванди є одним з кращих антисептиків, але володіє також здатністю

покращувати настрій, усувати втому, депресію, головний біль. Основними ефірними оліями з противірусною дією є ефірна олія меліси, евкаліпту, бергамоту, чайного дерева, кориці, чебрецю, гвоздики, лемонграсу, анісу, лаванди та ін. [18-24].

Описано позитивний досвід застосування препаратів на основі суміші ефірних олій для терапії ГРЗ та профілактики їх ускладнень у дітей [25].

Виходячи зі складної етіології СХУ та багатофакторності даного патологічного стану можна запропонувати в якості одного з засобів комплексної терапії СХУ використання індивідуально підібраних комбінацій ефірних олій різних лікарських рослин, які мають антибіотичні та противірусні властивості, а також здійснюють гармонізуючий вплив на нервову систему.

Список використаних джерел

1. Мешко Г.М., Мешко О.І. Формування саногенного мислення майбутніх учителів як спосіб гармонізації їх особистості // Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції - Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2018. - С. 234-237.

2. Линник А.О. Епідеміологія синдрому хронічної втоми у медичних та педагогічних працівників харківського регіону // Медицина третього тисячоліття : збірник тез міжвузівської конференції молодих вчених та студентів, Харків, 20 січня 2015 р. – Харків, 2015. – С. 409–410. http://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/9135

3. Blitshteyn S., Chopra P. Chronic Fatigue Syndrome: From Chronic Fatigue to More Specific Syndromes // Eur Neurol. – 2018. – 80, (1-2). - P:73-77. doi: 10.1159/000493531.

4. Missailidis D., Annesley S.J., Fisher P.R. Pathological Mechanisms Underlying Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome // Diagnostics (Basel). – 2019. - 9 (3).- P. 80. doi: 10.3390/diagnostics9030080.

5. Yamano E., Kataoka Y. New Diagnostic Biomarkers for Chronic Fatigue Syndrome // Brain Nerve. - 2018. - 70 (1). – P. 27-34. doi: 10.11477/mf.1416200946.

6. Evengard B., Klimas N. Chronic Fatigue Syndrome: Probable Pathogenesis and Possible Treatments. // Drugs. – 2002. – 62. – P. 2433-2446. http://dx.doi.org/10.2165/00003495-200262170-00003

7. Bjørklund G., Dadar M., Pen J.J., Chirumbolo S., Aaseth J. Chronic fatigue syndrome (CFS): Suggestions for a nutritional treatment in the therapeutic approach // Biomed Pharmacother. 2019. – 109. – P. 1000-1007. doi: 10.1016/j.biopha.2018.10.076.

8. Sotzny F., Blanco J., Capelli E., Castro-Marrero J., Steiner S., Murovska M., Scheibenbogen C. Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome - Evidence for an autoimmune disease // Autoimmun Rev. – 2018. - 17 (6). – P. 601-609. doi: 10.1016/j.autrev.2018.01.009.

9. Малярська Н.В., Панишко Ю.М. Синдром хронічної втоми - загроза здоров'ю. // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. - Львів, 2010. - Вип. 54. - С. 19-21.

10. Зарудна О.І., Мураль Н.І. Синдром хронічної втоми та сучасне // Медсестринство. - 2013. – 4. - С. 58-60.

11. Неляпіна М.М. Новітні досягнення старої: фармакологічна корекція синдрому хронічної втоми // XVII Міжнародна наукова конференція студентів, молодих вчених та фахівців «Актуальні питання сучасної медицини», яка присвячена 215-річчю заснування медичного факультету Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. (26-27 березня 2020 р., м. Харків, Україна) – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2020. –С. 172.

12. Appel S., Chapman J., Shoenfeld Y. Infection and vaccination in chronic fatigue syndrome: myth or reality? // Autoimmunity. – 2007. - 40 (1). - 48-53. doi: 10.1080/08916930701197273.

13. Morris G., Berk M., Galecki P., Maes M. The emerging role of autoimmunity in myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome (ME/cfs) // Mol Neurobiol. – 2014. - 49 (2). – P. 741-756. doi: 10.1007/s12035-013-8553-0.

14. Nicolson G.L., Gan R., Haier J. Multiple co-infections (Mycoplasma, Chlamydia, human herpes virus-6) in blood of chronic fatigue syndrome patients: association with signs and symptoms // APMIS. – 2003. - 111 (5). – P. 557-566. doi: 10.1034/j.1600-0463.2003.1110504.x.

15. Simani L., Ramezani M., Darazam I.A. et al. Prevalence and correlates of chronic fatigue syndrome and post-traumatic stress disorder after the outbreak of the COVID-19 // Journal of NeuroVirology. https://doi.org/10.1007/s13365-021-00949-1

16. Kedor C., Freitag H., Meyer-Arndt L. et al. Chronic COVID-19 Syndrome and Chronic

Fatigue Syndrome (ME/CFS) following the first pandemic wave in Germany – a first analysis of a prospective observational study // medRxiv preprint. 2021. https://doi.org/10.1101/2021.02.06.21249256

17. Зайцева О.В. Пути профилактики острых респираторных заболеваний. // Фарматека. -2014. – 15. – С. 8–10.

18. Swamy MK, Akhtar MS, Sinniah UR. Antimicrobial properties of plant essential oils against human pathogens and their mode of action: An updated review. Evidence -Based Complement // AlternatMed. – 2016. – Vol. 2016 (3012462). – P. 1 -21

19. Schnitzler P., Schon K., Reichling J. Antiviral activity of Australian tea tree oil and eucalyptus oil against herpes simplex virus in cell culture. // Pharmazie, 2001. – 56. – P. 343 – 347.

20. Carson C.F., Hammer K.A, Riley T.V. Melaleuca alternifolia (Tea Tree) Oil: a Review of Antimicrobial and Other Medicinal Properties // Clinical Microbiology Reviews. – 2006. – 19 (1). - P: 50 -62

21. Li X., Duan S., Chu C., Xu J. et al. Melaleuca alternifolia Concentrate Inhibits in Vitro Entry of Influenza Virus into Host Cells // Molecules. – 2013. -18. – P. 9550-9566.

22. Astani A., Reichling J.; Schnitzler P. Comparative study on the antiviral activity of selected monoterpenes derived from essential oils. // Phytother. Res. – 2010. – 24. – P. 673-679.

23. Vimalanathan S., Hudson J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. // Am. J. Essent . Oil Nat. Prod. – 2014. – 2. – P. 47–53.

24. Pyankov O.V., Usachev E.V., Pyankova O., Agranovski I. Inactivation of Airborne Influenza Virus by Tea Tree and Eucalyptus Oils Aerosol // Science and Technology. – 2012. – 46 12. – P. 1295-1302.

25. Карпова Е.П., Божатова М.П. Рациональные методы лечения ОРВИ у детей. // Фарматека. – 2008. – 19. – Р. 89–92.

НАВЧАННЯ ЗДОРОВ'Ю В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА НАВЧАЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ

Шишацька Валентина Іванівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» ім. Ігоря Сікорського, старший викладач
Добровольський Володимир Едуардович
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» ім. Ігоря Сікорського, викладач

Рухова активність – це – ефективний засіб виховання культури здоров'я та один з дієвих способів оздоровлення людини. Недостатній рівень рухової активності людини призводить до зниження її потреби в рухах, слабкості фізичного стану організму та появи надлишкової ваги тіла.

З кожним роком збільшується кількість молоді, яка має відхилення у стані здоров'я та низький рівень фізичної підготовленості, про це свідчать результати медичного огляду та щорічного державного оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Інтенсивна розумова праця, пов'язана з засвоєнням значної кількості інформації, довготривале перебування в статичній позі, значне навантаження зорового апарату сприяє розвитку захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, очей, набуттю надлишкової ваги тіла, порушенню процесу обміну речовин [1].

Під час пандемії у світі перед викладачами фізичного виховання постає складне завдання: сформувати потребу у здобувачів вищої освіти в фізичному вдосконаленні, а саме: потребу самостійно займатися руховою активністю та спортом [2].

Викладачі кафедри фізичного виховання популяризують та поширюють ідею про необхідність самостійних занять з загальнофізичної та силової підготовки, які можливо проводити на спортивних майданчиках, де розміщено поперечину, паралельні бруси та різні вертикальні й горизонтальні драбини для пересування. Вони пропонують використовувати ці

снаряди, з метою виконання різних силових вправ та найпростіших елементів зі спортивної гімнастики. Дівчатам пропонується виконувати комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей гнучкості та витривалості [3]. Під час вибору комплексів вправ враховуються індивідуальні особливості тих, хто займається, беруться до уваги групи м'язів та суглобів, що задіяні у вправах.

Рівень функціонального стану серцево-судинної системи тих, хто займається, визначається за показниками низки тестів (результатами математичних розрахунків за визначеними формулами), що свідчать про реакцію організму на навантаження та швидкість процесів відновлення [3].

Щомісяця студенти проходять тестування, що включає в себе: вимірювання показників артеріального тиску, маси тіла, виконання проби Руф'є, Вальдфогеля, тощо, згідно з його результатами. Викладач оцінює стан підготовленості здобувачів вищої освіти, розробляє рекомендації щодо самостійних занять та коригує навчально-тренувальну програму [4].

Викладачі, працюючи зі здобувачами вищої освіти дистанційно на платформі MOODLE, з метою ознайомлення та навчання, пропонують до ознайомлення теоретичний матеріал за темами, що включає відео-приклади комплексів вправ зі спортивної гімнастики, перегляд котрих сприяє розумінню тими, хто займається, техніки виконання вправ, що під час виконання вправ останніми сприятиме формуванню рухових вмінь та навичок. Перевірка одержаних теоретичних знань відбувається також з використанням дистанційної платформи за рахунок проведення тестування залишкових знань.

Важливу роль в формуванні культури здоров'я відіграє проведення консультацій та бесід зі здобувачами вищої освіти, на яких молодь може ознайомитися з матеріалами за темами занять більш детально, отримати відповіді на свої запитання щодо ведення здорового способу життя, щодо проблеми з надлишковою масою тіла, режиму раціонального харчування, шляхів розвитку фізичних якостей, тощо.

Враховуючи вищевикладене, наведену технологію навчання здоров'ю може бути запропоновано до впровадження в навчальний процес з фізичного виховання в закладах вищої освіти в Україні в умовах пандемії.

Список використаних джерел

1. Еременко В.Н., Медведева А.С., Левченко А.А. Роль физической культуры в жизни человека //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т.8.№3(28) С.353-355

2. Дугнист П.Я., Мильхин В.А., Головин С.М., Романова Е.В. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи //Здоровье человека. Теория и методика физической культуры и спорта. 2017 №4(7) С.3-25.

3. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» /за заг. ред. Вихляєва Ю.М. Вінниця. ТОВ. «Твори»: 2019. С.78-81, 164-166.

4. Бойко Г.Л., канд. пед. наук. Навчальне видання. Шейпінг. Методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей.-К.: НТУУ «КПІ», 2007.- С.35-39.

СОЦІАЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ: ПОНЯТТЯ, ПРИРОДА ТА ЇЇ РОЛЬ В ЖИТТІ СУСПІЛЬСТВА

Шутяк Ірина Анатоліївна
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова,
Заслужений вчитель України,
старший викладач кафедри філософії, соціально- гуманітарних наук та фізичного виховання

Анотація. *В роботі проаналізовано феномен соціальної тривоги в реаліях сьогодення. Велика кількість людей на сьогодні мають симптоми соціальної тривожності, але не зважаючи на доступність методів лікування та поширеність симптомів не намагаються їх подолати та вилікувати. Ситуації, що викликають симптоми соціального тривожного розладу, можуть бути вкрай різноманітними. Розглянуто основні причини соціальної тривожністі, її поняття, статистика, природа та роль в житті кожної людини.*

Ключові слова: *поняття, риса соціальної тривони, тригери, емоційні ознаки, симптоми, фізичні симптоми, ппсихологічний розлад.*

Abstract. *The article the phenomenon of social anxiety in today's realities. Many people today have symptoms of social anxiety, but despite the availability of treatments and the prevalence of symptoms, they do not try to overcome and cure them. Situations that cause symptoms of social anxiety disorder can be extremely varied. The main causes of social anxiety, its concept, statistics, nature and role in the life of each person are considered.*

Key words: *concepts, traits of social anxiety, triggers, emotional signs, symptoms, physical symptoms, disorder.*

Вступ.

На сучасному етапі розвитку науки людина розглядається як біопсихосоціальна система, що існує у складному мінливому середовищі. Людина постійно перебуває у стані напруження, поступово вичерпуючи адаптаційні ресурси свого організму. Це, в свою чергу, негативно впливає на психічне і фізичне благополуччя особистості. Порушення структурних ґрат здоров'я відбувається в усіх його складових: психічній, біологічній, психологічній, соціологічній.

Основний текст.

Соціальний тривожний розлад вперше виділений із групи специфічних фобій у середині 60-х років минулого століття. Упродовж наступних років визначення цього розладу доуточнювалося. Незважаючи на поширеність інформації та доступність отримання допомоги, люди тривалий час продовжують жити з більшістю симптомів розладу соціальної тривоги [1]. Визначальною рисою соціального тривожного розладу, який також називають соціальною фобією (соціальна тривожність) , є сильна тривога або страх бути засудженими, негативно оціненими або несприйнятим в суспільсттві чи ситуації, пов'язаній з здійсненням певної діяльності.

Люди з соціальним тривожним розладом здаються помітно стурбованими (наприклад, червоніють, говорять тремтячим голосом, неначе спотикаються об слова), переживають з приводу того, як вони поводяться, чи виглядають вони у цій ситуації незграбними, нудними чи нерозумними. Як результат, вони часто уникають соціальних ситуацій або ситуацій, де варто проявити себе (наприклад, у професійній діяльності), а коли ситуації уникнути неможливо, вони відчувають значну тривогу та переживання [2].

Ситуації, що викликають симптоми соціального тривожного розладу, можуть бути вкрай різноманітними. Деякі люди відчувають тривогу в більшості соціальних ситуацій. Для інших тривожність пов'язана з конкретними соціальними ситуаціями, такими як розмова з незнайомцями, або виступи перед аудиторією. Можна виділити такі поширені тригери соціальної тривожності:

— Знайомство з новими людьми
— Розмова
— Публічний виступ
— Виступ на сцені
— Перебування у центі уваги певної групи людей (інколи і однієї особи)
— Розмова з «важливими» людьми чи авторитетами
— Прохання відповісти на уроці, парі чи професійному зібранні
— Побачення
— Виступ на зустрічі
— Використання громадських туалетів
— Складання іспитів
— Їжа чи пиття в громадських місцях

— Здійснення телефонних дзвінків

— Відвідування вечірок та інших світських зібрань тощо [3].

Це лише орієнтовний пелік того, що може викликати у особи соціальну тривожність.

Багато людей із соціальним тривожним розладом також відчувають сильні фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття, нудота та потовиділення, і можуть зіткнутися з повномасштабними нападами, стикаючись із ситуацією, якої побоюється. Хоча вони усвідомлюють, що їхній страх надмірний і нерозумний, люди з соціальним тривожним розладом часто відчувають безсилля проти своєї тривоги [2].

Можна виділити наступні емоційні ознаки та симптоми соціального тривожного розладу:

- Надмірна самосвідомість і тривога в повсякденних соціальних ситуаціях
- Інтенсивне занепокоєння дні, тижні або навіть місяців до майбутньої соціальної ситуації
- Надзвичайний страх бути спостережуваним або засудженними, особливо з боку незнайомих людей
- Побоювання, що діятимете так, щоб присоромити або принизити себе
- Побоювання, що інші помітять, що ви нервуєтесь

Соціальна тривожність супроводжується окрім зазначених і фізичними симптомати, такими як: червоне обличчя або почервоніння. Задишка, розлад шлунку, нудота (тобто метелики), тремтіння або тремтіння (включаючи хиткий голос), серце або стискання в грудях, потовиділення або припливи, відчуття запаморочення або непритомності [3].

Соціальний тривожний розлад вражає приблизно 15 мільйонів американських дорослих і є другим найбільш часто діагностується тривожним розладом після конкретної фобії. Середній вік початку соціального тривожного розладу - підлітковий. Хоча люди, у яких діагностовано соціальний тривожний розлад, зазвичай повідомляють про надзвичайну сором'язливість у дитинстві, важливо зазначити, що це розлад не просто сором'язливість [2].

У результат переживання симптомів соціальної тривожності особа уникає соціальних ситуацій настільки, що обмежує свою діяльність або життя, замовчується чи ховається у фоновому режимі, щоб уникнути спостереження та збентеження, часто потребує приятеля, куди б ви не пішла та, інколи навіть зловживає алколем чи заспокійливими пеед важливою та стресовою ситуацією [3].

Незважаючи на доступність ефективних методів лікування, менше 5% людей із соціальним тривожним розладом звертаються за лікуванням у наступний рік, і більше третини людей повідомляють про симптоми протягом 10 і більше років, перш ніж звертатися за допомогою [2]. На жаль, в Україні ми не маємо якісних епідеміологічних досліджень, щоб відзначити поширеність соціофобії (соціальної тривожності) та її впливу [3].

Ризик виникнення соціофобії впродовж життя людини становить понад 12 %. З урахуванням поєднання клінічної картини з іншими тривожними розладами, - депресією чи проблемами з вживанням психоактивних речовин, цей відсоток зростає. Зокрема, зловживання медикаментозними препаратами (транквілізаторами чи іншими заспокійливими засобами) та алкоголем часто маскує клінічну картину цього розладу за депресією чи періодичними панічними станами [1].

Висновки.

Була розглянута соціальна тривожність, як актуальна проблема, визначається сильним відчуттям напруження та тривоги під час соціальної взаємодії чи діяльності через думки індивіда про те, що його чи її оцінюють або думають про них та характеризується наявністю як емоційних, так і фізичних симптомів, що значно обтяжує та обмежує життя особи та його соціальну значущість у суспільстві.

Список використаних джерел

1. Розлад соціальної тривоги: актуальність та перспективи. Електроне джерело: https://neuronews.com.ua/ua/archive/2018/7%2899%29/pages-20-23/rozlad-socialnoyi-trivogi-aktualnist-ta-perspektivi-#gsc.tab=0

2. Anxiety & Depression Association of America Triumph Over Shyness: Conquering Social Anxiety Disorder, Second Edition Електроне джерело:https://adaa.org/understanding-anxiety/social-anxiety-disorder

3. Social Anxiety Disorder Електроне джерело: https://www.helpguide.org/articles/anxiety/social-anxiety-disorder.htm

РОЗДІЛ IV
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ВАЛЕО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ. МЕДИЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ СУБ'ЄКТІВ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ганжа Ярослав Миколайович
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, студент факультету фізичного виховання
Бібчук Катерина В'ячеславівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, кандидатка біологічних наук, доцентка кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту

Під час підготовки юних волейболістів у дитячому та підлітковому віці увага в першу чергу має приділятися розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості; при тренуванні підлітків – техніко-тактичній підготовці, а в юнацькому віці – силовій підготовці та спеціальній витривалості.

Ключові слова: *волейбол, тренування, вікові особливості, фізичні якості.*

Ganzha Y. M., Bibchuk K. V. Age features in development of physical qualities of volleyball players

During the training of young volleyball players in childhood and teenage years, attention should be paid primarily to the development of speed, agility, speed and strength qualities and general endurance. When you train adolescents, the primarily attention should be paid to the technical and tactical training, and in young adults – to the strength training and special endurance.

Key words: *volleyball, training, age features, physical qualities.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Однією з найпопулярніших спортивних масових ігор є волейбол. Заняття волейболом підвищують м'язово-рухові відчуття, покращують зоровий і кінестетичний контроль за виконанням певних рухів, сприяють розвитку опорно-рухового апарату, зменшують накопичення жирової тканини, розвивають силу, спритність, швидкість рухів [1; 6]. При цьому, гра у волейбол вимагає максимального прояву фізичних можливостей організму.

Для волейболістів найбільш важливими є всі основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Зокрема, спритність на початковому етапі навчання волейболу вивчали Довбыш В. И., Баранец П. А., Ермаков С. С. [2], розвиток координаційних здібностей під час освоєння технічних дій – Молдованова І. В., Роледер Л. Н. [4] та ін. Саме на цьому в певні вікові періоди і має зосереджувати увагу тренер з волейболу.

Мета роботи: з'ясувати вікові особливості розвитку фізичних якостей волейболістів.

Основним **методом**, який використовувався під час дослідження, був метод вивчення літературних джерел, а також частково – метод спостереження за тренувальним процесом.

Результати досліджень та їх обговорення. Підготовка юних волейболістів має чітко залежати від віку тренованих. Так, у дитячому та підлітковому віці найбільша увага повинна приділятися розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості [7]. При тренуванні підлітків варто зосередитися на техніко-тактичній підготовці. В юнацькому віці велика увага має приділятися силовій підготовці та спеціальній витривалості [5]. Крім того, слід враховувати, що фізична підготовка волейболіста складається із загальної та спеціальної [7]. Спеціальна фізична

підготовка є основою для якісного оволодіння прийомами гри [3], вона передбачає: акробатичну спритність і гнучкість (вихід до м'яча, прийом та передача м'яча, здійснення атакуючого удару, сильна подача, падіння і перекати), прояв швидкості (реакція на м'яч, частота рухів), стрибучості (нападаючий удар, блокування нападаючого удару), поєднання швидкісно-силових якостей (стрибки, біг, передачі, удари), прояв сили (подача та передачі м'яча, нападаючий удар), спеціальну витривалість при багаторазовому виконанні прийомів гри (подачі та багаторазові передачі м'яча, серії нападаючих ударів, багаторазове блокування). Розвиток цих якостей має важливе значення для успішного опанування технічних прийомів гри [7].

Висновки. Проблема розвитку фізичних якостей у спортсменів різних видів спорту досі залишається актуальною. Особливо важливо при цьому враховувати вікові особливості учнів та розвивати певні фізичні якості в найбільш сприятливі для цього періоди. Зокрема, під час підготовки юних волейболістів у дитячому та підлітковому віці увага має приділятися розвитку швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості; при тренуванні підлітків – техніко-тактичній підготовці, а в юнацькому віці – силовій підготовці та спеціальній витривалості.

Список використаних джерел

1. Волейбол: теория и практика (2016): учеб. для высших учебных заведений физич. культуры и спорта / под общей ред. В. В. Рыцарева. М.: Спорт. 456 с., ил.
2. Довбыш В. И., Баранец П. А., Ермаков С. С. (2009). Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), № 1. С. 60–66.
3. Малойван Я. В., Кірєєв О. А, Мицак О. В. (2019). Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро: ПДАФКіС. 17 с.
4. Молдованова И. В., Роледер Л. Н. (2018). Развитие координации у волейболисток на начальном этапе освоения технических действий. Вестник педагогических инноваций. № 2 (50). С. 83–93.
5. Платонова Н. И. (2016). Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов. Научно-методический электронный журнал «Концепт». № 7 (июль). Електронний ресурс: http://e-koncept.ru/2016/16147.htm/
6. Станкевич Б. (2013). Состояние, проблемы и перспективные направления научных исследований в волейболе. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 12. С. 77–81.
7. Цимбалюк О.П. (2010). Розвиток фізичних якостей волейболіста: навч.-метод. посібник для вчителів фізичної культури, керівників гуртків. Рівне, 44.

ТЕАТРАЛІЗОВАНА ГРА ЯК ЗАСІБ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА

Дериведмідь Альона Ігорівна
Хортицька національна академія, студентка 2 курсу спеціальності Спеціальна освіта другого (магістерського) рівня вищої освіти
Дергач Маргарита Альфрітівна
Хортицька національна академія, доктор педагогічних наук, професор кафедри спеціальної психології та педагогіки

Гра для дошкільника – основний вид діяльності. Завдяки грі діти набувають досвід соціальної поведінки, знайомляться із предметами науки, мистецтва та навколишнього світу, розвивають особистість, зокрема, когнітивні процеси та емоції. Гра також посідає важливе місце в системі засобів розвитку мовлення дошкільників. Її вплив на виховний процес

дітей було розкрито в роботах педагогів-класиків, психологів, сучасних науковців.

Важливе місце в ігровій діяльності дошкільників займає театралізована гра, тобто розігрування в ролях певного літературного твору і відображення конкретних образів за допомогою виразних способів (інтонації, міміки, жестів).

Театралізовану гру можна віднести до творчих ігор, до таких, які розігруються за бажанням дітей (обігравання сюжету літературного твору), або таких, що виникають з ініціативи дорослого (навчальні та дозвіллєві). Вона є прекрасним засобом для розвитку мовлення і збагачення словникового запасу дитини; розвитку пам'яті, уяви, мислення, творчих здібностей та ін.

О. Акулова стверджує, що у театралізованій грі здійснюється емоційний розвиток: діти знайомляться з почуттями, настроями героїв, освоюють способи їх зовнішнього вираження, усвідомлюють причини того чи іншого настрою. Нарешті, театралізована гра, є засобом самовираження і самореалізації дитини а також допомагає формувати самостійність, ініціативу і прагнення застосовувати знайомий репертуар для ігрової ситуації і в повсякденному житті [1, с 24].

Значну роль в активізації мовленнєвої діяльності дітей старших дошкільників з розладами аутистичного спектра відіграють театралізовані ігри. В театралізованих іграх найбільш повно і яскраво проявляється принцип навчання: вчити граючи. Відомо, що діти люблять грати, їх не потрібно змушувати це робити. Граючи, ми спілкуємося з дітьми на їх території, приймаємо їхні умови. Навіть дитина, яка неохоче вкористовує свою мовну активність в ігровій діяльності, розкриває свій потенціал.

М. Маханєва наголошувала на виховних можливостях театралізованої гри, зокрема вона говорила, що беручи участь саме в театралізованих іграх, діти знайомляться з навколишнім світом у всьому його різноманітті за допомогою образів, кольорів, звуків, а вміло поставлені питання змушують їх думати, аналізувати, робити висновки та узагальнення [2, с. 8].

Л. Фурміна вважає, що в театралізованих іграх дитина відтворює конкретні образи, використовуючи різні засоби виразності: інтонацію, міміку, жести, пози, ходу та ін. [3]. Вчена розробила класифікацію театралізованих ігор виходячи з форм театрально ігрової діяльності (див. рис. 1.).

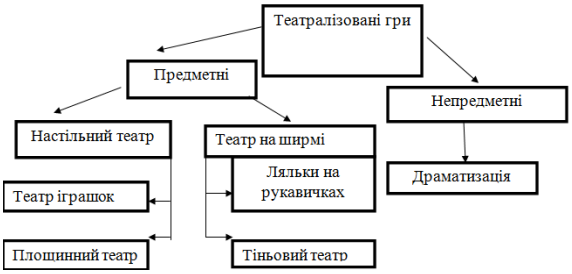


Рис. 1. Класифікація театралізованих ігор за Л. Фурміною

Театралізовану гру можна представити, як розігрування в особах літературних творів (казки, оповідання, спеціально написані інсценування). Казка є найбільш універсальним, комплексним методом корекційної роботи з дошкільниками з розладами аутистичного спектра. Тексти казок розширюють словниковий запас, допомагають правильно будувати діалоги, отже, впливають на розвиток зв'язного та експресивного мовлення.

В театралізованої грі відбувається формування експресивного мовлення, емоційний розвиток: діти знайомляться з почуттями, настроями героїв, освоюють можливість їх зовнішнього вираження, усвідомлюють причини того чи іншого настрою. В театралізованій грі відбувається самовираження і самореалізація дитини.

Вміле використання театралізованих ігор дозволяє педагогам-логопедам не тільки сформувати у дітей з розладами аутистичного спектра різні вміння і навички, а й вирішувати дуже важливі завдання корекційно-виховної роботи. Вони допомагають розвитку зв'язного мовлення, значно поповнюють словниковий запас, роблять мовлення більш грамотним, виразним, чистим і правильним.

Отже, можна зробити висновок, що театралізована гра є ефективним засобом мовленнєвого розвитку дошкільників з розладами аутистичного спектра:

активізація та вдосконалення словникового запасу, граматичного ладу мовлення, звуковимови, навичок зв'язного мовлення, темпу, виразності мовлення; джерелом всебічного розвитку, зокрема творчих здібностей дитини і, звичайно, експресивного мовлення. За допомогою театралізованої гри у дитини розвивається зв'язне монологічне, діалогічне та експресивне мовлення, розширюється словниковий запас, збагачуються уявлення про навколишній світ. Також театралізована гра сприяє вдосконаленню лексико-граматичної та фонематичної сторін мовлення, а участь дітей в театралізованих іграх надає їм радість і задоволення.

Список використаних джерел

1. Акулова О. А. Театральные игры / О. А. Акулова// Дошкольное воспитание, 2005.Вып. 4.С. 24–32.

2. Маханева М. Д. Театралізовані заняття в дитячому садку / М. Д. Маханева. – М. : ТЦ Сфера, 2004. 128 с.

3. Фурмина Л. С. Возможность творческих проявлений старших дошкольников в театрализованных играх / Л. С. Фурмина; отв. ред. Н. А. Ветлугина. - М., 2012. 223с.

РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Жула Ганна Володимирівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, факультет фізичного виховання, аспірантка
Жула Ольга Володимирівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, студентка магістратури факультету фізичного виховання
Жула Лідія Володимирівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту

Наведено дані досліджень тренувань волейболісток під час навчально-тренувального збору. Доведено, що раціональне планомірне використання фізичних навантажень та педагогічних, психологічних і рекреаційних засобів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок ефективно вплинуло на їх фізичну підготовленість та стан здоров'я.

Ключові слова: *рекреаційні засоби, волейболістки, тренування*

Zhula G.V., Zhula O.V Zhula L.V. Recreational recovery means of sports working capacity of volleyball players. *It is given the data of the volleyball players' trainings researches during the training camp. It is proved that the rational, planned use of physical activity and pedagogical, psychological and recreational means, taking into account the individual characteristics of athletes, have effectively influenced their physical fitness and health.*

Key words: *recreational means, volleyball players, trainings.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Особливістю спорту є змагальна діяльність з метою досягнення найвищих результатів. Збереження здоров'я, відновлення спортивної працездатності та потенціалу організму після навчально-тренувального та змагального процесів – невід'ємна складова частина правильно організованої системи спортивного тренування. Проблемам вибору та дозування тренувальних навантажень, засобам відновлення у різних видах спорту присвячена велика кількість наукових робіт (Платонов В.М., Железняк Ю.Д., Куц О.С., Кудряшов Є.В. та інші).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В ряді сучасних досліджень сутність **фізичної рекреації** визначається як процес різноманітних занять, що ґрунтується на використанні спеціально організованої рухової активності у формі фізичних вправ із застосуванням природних і гігієнічних чинників та для відпочинку, зміни виду діяльності, відволікання від процесів, що спричиняють фізичну, психічну й інтелектуальну втому, відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я [2, 3].

Використання рекреаційних засобів знижує втому спортсмена та прискорює перебіг відновлювальних процесів. Кожна відновлювальна процедура є додатковим навантаженням на організм, яке ставить певні вимоги до діяльності різних функціональних систем організму [1].

Мета та завдання роботи – обґрунтувати важливість використання рекреаційних засобів відновлення спортивної працездатності під час навчально-тренувального процесу волейболісток високої кваліфікації. Відповідно до поставленої мети визначено *завдання досліджень***:** вивчити наукові джерела інформації та проаналізувати навчально-тренувальний процес волейболісток команди «Університет-ШВСМ» м. Чернігів.

Методи та організація досліджень. Для вирішення поставлених завдань були використанні наступні методи: *теоретичні:* аналіз, порівняння, узагальнення; *емпіричні:* спостереження за навчально-тренувальним процесом, бесіди зі спортсменками та тренерами.

Дослідження проводилось за участю волейболісток команди суперліги України «Університет-ШВСМ» (n=24) під час навчально-тренувального збору.

Результати досліджень та їх обговорення. Спортивні тренування під час навчально-тренувального збору були спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості. План навчально-тренувального процесу базується на використанні різноманітних фізичних вправ – загальнорозвиваючих, спортивних, тих що відображають специфіку волейболу, вправ з інших видів спорту. Використовувались різні методи тренування: рівномірний, повторний, інтервальний та коловий. Обсяг та інтенсивність застосовуваних загальнорозвиваючих та спеціально-підготовчих вправ; кількість повторень, серій, характер і тривалість відпочинку підбиралися з урахуванням поступового збільшення навантаження та умов занять (погодні умови). Методи відновлення під час тренування – переключення м'язів з однієї вправи на іншу; силові вправи, що виконувались з різним режимом і темпом, із різних вихідних положень і у складних умовах руху. Кожне тренування завершувалося відновленням спортивної працездатності рекреаційними засобами: біг 5 хвилин у повільному темпі, плавання у відкритому водоймищі 2 рази по 10 хвилини, розтягування, самомасаж масажним ролом. Раз на тиждень – лазня.

Висновки. Рівень фізичної підготовленості волейболісток команди «Університет-ШВСМ» після проведення навчально-тренувального збору та проведення оперативного педагогічного контролю значно підвищився. Отже, раціональне планомірне використання фізичних навантажень та педагогічних, психологічних і рекреаційних засобів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок ефективно вплинуло на їх фізичну підготовленість.

Перспективи подальших досліджень. Розробка та практична реалізація нових, високоефективних рекреаційних засобів і методів під час навчально-тренувального процесу є одним з перспективних напрямів для зміцнення, збереження та відтворення здоров'я спортсменок.

Список використаних джерел

1. Волейбол (2009): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спец. навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 138 с.

2. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. (2015) Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник. К.: «МП Леся», 396 с.

3. Фізична рекреація (2010): навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. За наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК. 447 с.

МЕДИЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ В ДНІПРОВСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Захаров Сергій Вячеславович
Дніпровський державний медичний університет, Кандидат медичних наук, доцент
Науменко Леонід Юрійович
Дніпровський державний медичний університет, доктор медичних наук, професор
Лук'яненко Дмитро Миколайович
Дніпровський державний медичний університет, кандидат медичних наук, асистент кафедри дитячої хірургії, ортопедії та травматології

В Дніпровському державному медичному університеті (ДДМУ) контингент іноземних слухачів складає майже 2700 осіб. Велика кількість іноземних громадян, котрі навчаються в нашому ВНЗ потребує чіткої організації надання їм планової та ургентної медичної допомоги. Особливо гостро це питання постає в умовах карантину, внаслідок того, що в Україні існують певні особливості надання медичної допомоги іноземним громадянам та проводиться широкомасштабне реформування медичної галузі. Медична допомога та медичне обслуговування іноземних громадян здійснюється з урахуванням законів України та підзаконних актів, котрі діють на території нашої держави.

Насамперед організація надання медичного обслуговування полягає в організації медичного страхування іноземних громадян. При цьому, питання вибору страхової компанії повинно залежати від наявності у страхових компаній договорів з провідними медичними установами та клінічними закладами міста Дніпра, а також, наявності в переліку медичних послуг компанії страхування від карантинних захворювань.

Так, щорічно студенти міжнародних факультетів, іноземні курсанти факультету післядипломної освіти та слухачі підготовчого відділення проходять медичний огляд у Клініці медичного університету, яка є відокремленим підрозділом ДДМУ, та диспансеризацію у разі виявлення у них хронічних захворювань у Медичному центрі ДМА. Планова консультативна допомога іноземним громадянам надається також у Медичному центрі ДМА, відділенні додаткової медичної допомоги Дніпропетровської обласної клінічної лікарні ім. І.І. Мечникова.

У разі виникнення у іноземних студентів під час занять на кафедрах або у гуртожитках клінічних проявів захворювань, котрі супроводжуються значним підвищенням температури тіла, гострим болем у грудній клітки, животі та інших ділянках тіла викладач або черговий гуртожитку повинен викликати швидку медичну допомогу та зв'язатися з відповідним деканатом або помічником проректора з науково-педагогічної роботи на громадських засадах котрий відповідає за забезпечення медичної допомоги іноземним громадянам, котрі навчаються в ДДМУ. Також після огляду лікарем швидкої медичної допомоги ця особа має забезпечити зв'язок з лікарем, котрий оглянув пацієнта, для з'ясування з яким діагнозом та в який медичний заклад буде шпиталізовано студента з метою курації студента під час перебування в лікувальному закладі представниками клінічних кафедр університету, котрі працюють за профілем відповідним захворюванню студента.

Важливим також є запровадження в ДДМУ єдиного алгоритму дій студентів при виникненні симптомів гострих респіраторних захворювань на дому.

Іноземний студент повинен: звернутися за медичною допомогою за телефоном 103; повідомити про захворювання деканат; по видужанні з'явитися в деканат за допуском з довідкою з медичної установи в котрій проводився медичний огляд та/або лікування з приводу виявленого у студента захворювання.

Обов'язково для забезпечення перебування в Україні та надання кваліфікованої медичної допомоги іноземний громадянин має тримати разом із документами, котрі засвідчують його особу поліс обов'язкового медичного страхування на весь період свого навчання в ДДМУ. У разі захворювання або травмування студент також протягом доби має повідомити страхову компанію про ставшийся з ним випадок, для того, щоб страхова компанія забезпечила йому медичний супровід та компенсувала матеріальні затрати на лікування.

Крім висче перерахованого, слід також залучати для медичного супроводу іноземних студентів в лікувальних закладах фірми-посередники, з якими вони підписали договори про медичний, юридичний та інші види супроводу. Надання медичних послуг своїм котрактерам має бути також і одним з пріоритетних видів діяльності цих комерційних структур.

Таким чином, в університеті склався сталий механізм забезпечення медичного забезпечення іноземних студенів, котрий дозволяє оперативно реагувати на випадки захворювань та травмування (частіше побутового) іноземних громадян, котрі навчаються на контрактних умовах. Але, не зважаючи на це, ми вважаємо за необхідне постійно переглядати та вдосконалювати алгоритми надання медичного обслуговування іноземних громадян, котрі отримують освіту в ДДМУ.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ ЛОГОПЕДА ТА РОДИНИ В КОРЕКЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ РОБОТІ

Звєкова Вікторія Корніївна
Ізмаїльський державний гуманітарний університет, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри загальної педагогіки і спеціальної освіти

Мовлення є найбільш потужним фактором та стимулом розвитку дитини Адже саме мовленню належить виключна роль у житті та соціальному становленню людини. Мовленнєвий розвиток має певні етапи, на кожному з яких елементи мовної системи (фонетика, лексика, граматика, діалогічне та монологічне мовлення) формуються відповідно до певних закономірностей. Проте, якщо ці закономірності порушуються, мовленнєва система розвивається непослідовно, що в подальшому призводить до мовленнєвих порушень. Порушення мовленнєвого розвитку не можуть зникати або виправлятися самостійно. Необхідна лише кваліфікована логокорекційна допомога, яку надаватиме логопед.

Першою і важливою спільністю, завдяки якій закладаються основи особистісних якостей дитини, є родина. В сім'ї малюк набуває початкового комунікативного досвіду, тут у нього зароджуються почуття довіри до навколишнього світу, близьких людей, а вже пізніше – з'являються пізнавальна та мовленнєва активність. Все це необхідно врахувати під час планування корекційно-педагогічної роботи з батьками.

На початку навчального року, коли дитина тільки – но вступила до логопедичної групи, необхідно поближче познайомитися з кожною родиною зокрема, познайомити батьків між собою, налагодити безпосередній контакт. Варто створити такі умови, аби батьки зрозуміли, що педагоги дошкільного закладу (вихователі, психолог та логопед) готові до тісної співпраці та спільного подолання труднощів, що можуть виникати під час корекційно-педагогічної роботи з виправлення порушень мовленнєвого розвитку в їхніх дітей. Кожен

із спеціалістів вивчає свою сферу інтересів, які в сукупності дають можливість створити повноцінне уявлення про дитину, рівень її розвитку та в подальшому спланувати корекційну роботу[2, с.17]. Вкрай важливо, або знайомство з родинами не перетворилося на формальні зустрічі. Варто зауважити, що в роботі з різними родинами слід застосовувати різні методи взаємодії, що залежатиме від складу батьків за культурним та освітнім рівнем, стилю сімейного виховання, типу взаємовідносин між батьками, наявності зацікавленості та розуміння проблем своєї дитини тощо [2].

Важливим компонентом ефективної організації корекційно-педагогічної допомоги є врахування мовленнєвої патології (загального недорозвитку мовлення або фонетико-фонематичного недорозвинення мовлення), яка часто обумовлена органічним ураженням центральної нервової системи (проявами перинтальноїнцефалопатії). А це, у свою чергу, обумовлює прояви в дитини різних психічних порушень. Тому ефективна логопедична корекція в окремих випадках обов'язково має відбуватися одночасно з медикаментозним лікуванням, клінічно диференційованим відповідно до ступеня ураження ЦНС. Саме це пояснює необхідність урахування логопедом рекомендацій невропатолога, консультація в якого є важливою умовою успішної корекційно-педагогічної допомоги [3].

Під час індивідуальної бесіди з батьками логопед має пояснити структуру мовленнєвої патології, визначити шляхи скорішого її подолання як логопедичного, так і медичного характеру. При цьому доречно враховувати особливості розвитку дитини, проінформувати про способи колекційної допомоги. Таким чином, можемо зазначити комплексний медико-педагогічний характер проблеми подолання загального недорозвитку мовлення та важливість знань батьками основ медикаментозного лікування мовленнєвої патології задля ефективності логокорекційної допомоги [1, с.21].

Список використаних джерел

1. Крутій К. Л. Перспективне планування роботи з дітьми молодшого дошкільного віку / К. Л. Крутій. – Запоріжжя : ТОВ „ЛІПС" ЛТД, 2001. – 220 с. 2. Нищева Н. В.
2. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи / Н. В. Нищева. – СПб. : Детство-Пресс, 2001. – 350 с.
3. Тищенко В. В. Як навчити дитину правильно розмовляти: від народження до 5 років. Поради батькам / В. В. Тищенко, Ю. В. Рібцун – К. : Літера ЛТД, 2009. –128 с.
4. Филичева Т. Б. Дети с общим недоразвитием речи. Воспитание и обучение : учеб.-метод. пособ. / Т. Б. Филичева, Т. В. Туманова – М. : Гном-Пресс, 1999. – 80 с.

РОЗВИТОК МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Картелян Олександра Валеріївна
Ізмаїльський державний гуманітарний університет, студент, магістр
Звєкова Вікторія Корніївна
Ізмаїльський державний гуманітарний університет, кандидат педагогічних наук, доцент

У молодшому шкільному віці змінюються соціальні функції і ролі дітей, значно розширюються їхні моральні відносини з навколишнім світом та іншими людьми. Молодші школярі в інклюзивному класі активно включаються у життя школи, активно спілкуються з дорослими, ровесниками встановлюють з ними певні зв'язки і взаємостосунки. У цей віковий період відбувається надзвичайно інтенсивне засвоєння дитиною морально-етичних правил, норм і принципів притаманних українському народові, що супроводжуються формуванням пов'язаних з ними моральних

звичок і навичок у поведінці відповідних моральних якостей. Зміна у статусі дитини зумовлює необхідність виховання певної системи морально-етичних цінностей, які дозволили б швидко адаптуватися до нових соціальних умов і допомагали б подальшому моральному зростанню.

Реальне життя молодших школярів не є чисто механічною сумою окремо взятих видів діяльності, а утворює їх взаємозв'язану систему, характерну для даного віку, яка відображає відносини дитини її морально-етичні цінності і відповідні якості. При цьому виховна діяльність, до якої залучаються молодші школярі має враховувати і вікові закономірності і тактовно спрямовуватись дорослими (педагогами і батьками).

Морально-етичні цінності молодших школярів з обмеженими можливостями виявляються у їх ставленні до інших людей. Ця сфера життєдіяльності учнів початкової школи в інклюзивному середовищі реалізується за допомогою контактів з іншими людьми, через спілкування з ними. Специфіка спілкування полягає в тому, що в ньому активність особистості спрямована на пізнання людей і взаємодію з ними [2]. У комунікаціях молодші школярі мають нагоду, на відміну від інших видів діяльності, максимально проявити свої моральні якості, оволодіти морально-етичними нормами поведінки і взаємодії з іншими людьми, набути індивідуального морального досвіду, оцінити вчинки і дії дорослих і однолітків усвідомити її правильність.

Формування системи морально-етичних цінностей у дітей з обмеженими можливостями визначається моральним досвідом українського народу умовами навчання й виховання, впливом макро- і мікросередовища, а також тими видами діяльності і спілкування, до якого в процесі своєї життєдіяльності вони залучаються.

На думку таких педагогів як А.М.Бойко, І.В. Кравченко, уміння і навички морально-етичного змісту успішно формуються у практичній діяльності, що визначає діяльнісно-регулятивний компонент [1].

Важливою складовою етичної поведінки індивіда є вчинок, тобто одиничний акт його суспільно значущої діяльності. У вчинку, в його внутрішній структурі як у фокусі виступає єдність суб'єктивних, індивідуальних чинників (потреб, інтересів, цілей, мотивів вчинків) та зовнішніх - обставин, не залежних від волі виконавця, а також суспільно значущих наслідків дії.

Зміст тієї або іншої етичної цінності, заломлюючись через призму різних компонентів свідомості людини, проявляється у її конкретних вчинках.

Специфіку моральної поведінки визначає моральний вибір: молодші школярі мають самостійно обирати певний варіант поведінки з декількох можливих. Саме в такий момент дитина починає керуватись морально-етичними цінностями народу, опиратися на вже існуючий досвід. Дитина може допомогти товаришеві або не допомогти; може скористатися всіма привілеями, що надаються їй, або відхилити їх, поступитися ними задля інших; сказати правду, чи промовчати або сказати не «знаю» і т.д.

Аморальна поведінка дітей цього віку не карається законом, і тому може здаватися, що існує свобода у виборі поведінки, незалежно від оцінки її морально-етичної сторони. Але вже в молодшому шкільному віці вільний вибір на користь морально-етичних цінностей українського народу регулюється внутрішніми спонукачами: совістю, гідністю, а також громадською думкою, думкою батьків, педагогів [3, с.188].

В учнів початкових класів необхідно формувати такі моральні якості, як принциповість, критичність і самокритичність, витриманість і наполегливість, скромність і простоту у взаєминах із людьми. Виховання кожної з цих рис наповнюється конкретним змістом, залежно від того, що вже знають діти, які моральні переконання та звички вони мають.

Список використаних джерел

1. Вержиховська, О. М., 1999. Формування моральних уявлень та переконань учнів у системі виховної роботи допоміжної школи. Соціальна робота у сфері: проблеми професійної підготовки : зб. наук. праць

Кам'янець-Подільського педагогічного університету, 2, с. 16-20.

2. Кулакова, Л., 2015. Моральний розвиток особистості засобами художньої літератури як підґрунтя формування почуття власної гідності у молодших школярів. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ, 4, с. 140-144.

3. Максименко, С.Д. 2017. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово». с. 187 - 213.

4. Марківна, С., 2014. Формування моральних цінностей у молодших школярів на основі педагогічної спадщини В.О. Сухомлинського. Початкова школа, 9, с. 7-12.

УЛЬТРАЗВУКОВА ДІАГНОСТИКА ГОСТРОГО АПЕНДИЦИТУ У ДІТЕЙ ЖІНОЧОЇ СТАТІ

Конопліцький Віктор Сергійович
Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова, доктор медичних наук, завідувач кафедри
Коробко Юрій Євгенійович
Вінницький національний медичний університет імені М. І. Пирогова, аспірант кафедри дитячої хірургії Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова

Актуальність. Діагностика гострого апендициту на сьогоднішній день є однією із невирішених проблем сучасності, особливо в у випадках атипової клініки (атипового розташування). Особливо гостро ця проблема постає у дітей із надмірною масою тіла, коли в зв'язку із значним прошарком підшкірно-жирової клітковини виникають труднощі при об'єктивному огляді. Крім цього, у дівчат, які досягли статевої зрілості часто виникає больовий синдром у правій здухвинній ділянці, викликаний патологією правих придатків матки, що вимагає прискіпливого динамічного нагляду таких пацієнтів у стаціонарі та залучення додаткових методів діагностики [1, с.3, 2, с.43].

У вищеописаних пацієнтів швидкість діагностики гострого апендициту є найбільш актуальною і вимагає залучання додаткових методів діагностики перш за все в зв'язку із залученням до запального вогнища правих придатків матки, що в майбутньому може мати згубний вплив на фертильну функцію жінки [3, с.87, 4, с.15].

Мета дослідження – підвищити ефективність діагностичного процесу у дітей з абдомінальним больовим синдромом шляхом використання ультразвукової діагностики.

Матеріали та обговорення дослідження.

В дослідження з приводу вимірювання анального тиску було включено 60 дітей жіночої статі, які були госпіталізовані у хірургічні відділення Вінницької обласної дитячої клінічної лікарні (Україна). Вік обстежених дівчат був в межах 3 – 17 р. Основною причиною звертання за медичною допомогою був абдомінальний больовий синдром. Після проведення ультразвукової діагностики органів черевної порожнини пацієнти були розподілені на дві рівні групи – кожна по 30 дітей.

У пацієнтів першої групи клінічно спостерігалась виражена локальна болючість у правій здухвинній ділянці, сумнівні симптоми подразнення очеревини та напруження м'язів передньої черевної стінки за рахунок активного (свідомого) компонента. У пацієнтів даної групи за даними УЗД визначались мінімальні зміни в апендиксі: стовщення стінки до 2 мм, при цьому поперечний переріз апендикса був на рівні 3 – 5 мм, були відсутні копроліти в просвіті апендикса, імпрегнацію повітрям стінок. При цьому у 21 дівчат із даної групи (70 %) був встановлений діагноз мезаденіт. У 9 пацієнтів (30 %) були знайдені неспецифічні ознаки дисфункції ілео-цекального відділу кишки у вигляді незначного набряку стінки сліпої кишки, ознак метеоризму, дилятації та

фрагментарно-спазмованих різних відділів кишки. У всіх 20 випадках за даними ультразвукового дослідження діагноз ознак запалення апендикса виявлено не було, після динамічного нагляду та проведення спазмолітичної, інфузійної терапії діагноз гострий апендицит було виключено.

Діти із другої групи були прооперовані з приводу гострого апендициту. У всіх випадках діагноз був підтверджений за даними гістологічного заключення. При цьому, необхідно відмітити, що клінічна картина «гострого живота» відставала приблизно на 4 – 6 годин від семіотики гострого апендициту за даними ультразвукового дослідження. У дану групу були включені пацієнти як з катаральною формою запалення апендикса – 3 дівчат (10%), так і дівчата із деструктивними змінами у відростку 27 дівчат (90%). У дітей II групи була відмічені наступні симптоми при ультразвуковому обстеженні: стовщення стінки більше 3 мм, при цьому поперечний переріз апендикса був рівним або більшим 6 мм, присутність вільної рідини в перицекальній ділянці, наявність копролітів у просвіті апендикса; у випадку деструктивних форм гострого апендициту спостерігалась неоднорідність контуру стінки та її неоднорідність, наявність повітря в стінці відростка. При використанні доплерографії у всіх випадках відмічалось посилення кровотоку в апендиксі різного ступення вираженості (рис.1).

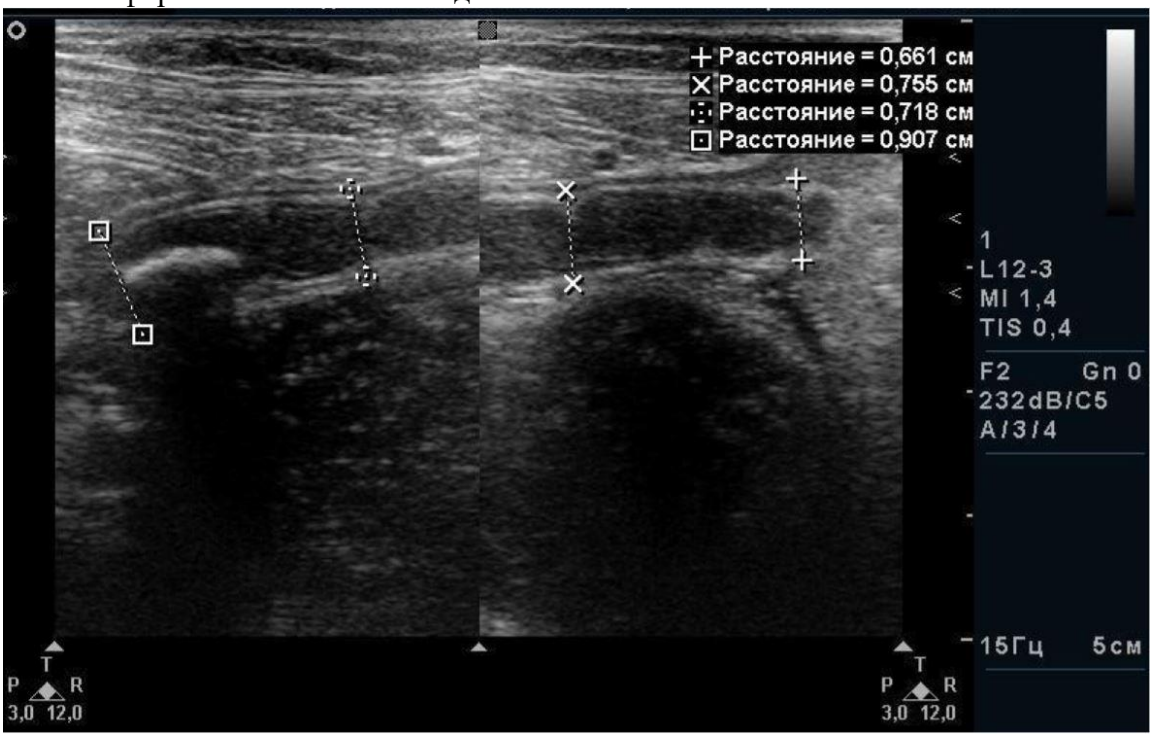


Рис. 1. УЗД органів черевної порожнини. Поздовжній переріз катарально-зміненого апендикса. Стінка апендикса потовщена до 9 мм, однорідна, в порожнині відростка відмічається копроліт.

Діагноз гострий апендицит у пацієнтів другої групи був підтверджений за даними ультразвукового обстеження у 28 пацієнтів (93,3%). У двох (6,7%) пацієнтів ультразвукові симптоми не відповідали клінічній картині – відмічалась чітка клініка «гострого живота» при відсутніх або нечітких даних запалення апендикса за даними ультразвукової діагностики.

Висновки. В переважній більшості випадків больового синдрому, викликаного запаленням апендикса, ультразвукове дообстеження пацієнтів вносило вагому, з клінічної точки зору, інформацію, що дозволило визначатись із тактикою ведення пацієнтів із підозрою на гострий апендицит.

Під час клінічного дослідження нами було встановлено, що у пацієнтів, яким гостру хірургічну патологію було виключено в ході спостереження в стаціонарі, ультразвукове обстеження показало високу точність діагностики.

Отже, використання ультразвуку при даній патології, як додаткового методу

обстеження, є необхідним способом для визначення подальшої хірургічної тактики. Особливо це стосується дівчат із надлишковою масою та атиповим перебігом захворювання, що дозволяє скоротити цінний час для прийняття рішення щодо вибору лікування та скоротить термін післяопераційного перебування пацієнтів в стаціонарі.

Список використаних джерел

1. Пискунов, В. Н., Завадовская, В. Д., & Завьялова, Н. Г. (2009). Ультразвуковая диагностика острого аппендицита. Бюллетень сибирской медицины, 8(4).
2. Konoplitskyi, V. S., Pogorilyi, V. V., Dymchina, U. A., Michalchyk, T. I., & Korobko, U. Y. (2020). Аналіз причин розвитку деструктивних форм гострого апендициту у дітей. Хірургія дитячого віку, (2 (67)), 43-47.
3. Изимбергенов Н.И., & Абди Ж.О. (2011). Аппендико-генитальный синдром в практике неотложной хирургии. West Kazakhstan Medical Journal, (3 (31)), 87-89.
4. Поддубный, И. В., Фатькина, О. А., Вацик, М. В., & Пономарева, Е. Ю. (2014). Оптимизация методов диагностики и лечения девочек с аппендикулярногенитальным синдромом. Хирург, (5), 15-26.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Кочкурова Ольга Володимирівна
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Кочкурова Ксенія Володимирівна
Навчально-виховний комплекс № 16 Мелітопольської міської ради, вчитель англійської мови

Збільшення кількості дітей з особливими освітніми потребами потребує перебудови організації їх навчання та виховання. Особливо актуальною зазначена проблема стала в останні роки.

Інклюзивний підхід в освіті передбачає формування педагогічної свідомості вчителів та вихователів, зміну негативних стереотипів та установок, які заважають сприймати дитину з особливими освітніми потребами як цілісну особистість.

Проблемою інклюзивного навчання займались В. Бондар, Т. Євтухова, І. Іванова, А. Колупаєва, Н. Малофєєв, М. Роганова, О. Савченко, В. Синьов, О. Столяренко, Н. Шматко, А. Шевчук та ін.

Сучасна модель інклюзивної освіти – це надання допомоги всім дітям, які мають особливості психофізичного розвитку. До цієї моделі підпадають наступні категорії: діти соціально вразливих груп та діти з особливостями психофізичного розвитку (з порушенням слуху, з порушенням зору, з порушенням інтелекту, з мовленнєвими порушеннями, з порушеннями опорно-рухового апарату, зі складною структурою порушень, з емоційно-вольовими порушеннями та діти з аутизмом).

Найактуальнішою проблемою в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами є організація навчання таких дітей. Особлива складність цієї проблеми для педагогічної практики зумовлена тим, що вона стосується суміжних галузей: педагогіки, педагогічної та вікової психології, дефектології, а також двох систем шкіл – масової та спеціальної [2].

Саме тому, нагальною стає проблема правильного вибору форми навчання дітей з особливими освітніми потребами, а також підвищення рівня професійної компетентності педагога щодо роботи з такими дітьми. Останнім часом в освітньому просторі з'явилась практика індивідуального навчання дітей з вадами психофізичного розвитку. В теорії та практиці корекційної педагогіки активно застосовуються корекційно-методичні засоби в роботі з

дітьми з особливими освітніми потребами. Саме корекційно-розвивальний вплив є необхідною умовою ефективного освітнього впливу, завдяки якому дитина набуває знань, умінь і навичок. Корекційно-розвивальна робота з дітьми з особливими освітніми потребами в освітньому закладі спрямована на корегування та розвиток усіх складових дефекту: пізнавальної сфери, мовлення, навально-практичної-діяльності, емоційної та вольової сфер, особистісних утворень.

Головним завданням для вчителів, практичних психологів та соціальних педагогів на етапі впровадження інклюзивної освіти є підготовка позитивного психологічного поля для успішного включення дітей з особливими освітніми потребами в освітній простір масової школи.

Підготовка вчителів, батьків та дітей навчальних закладів рекомендується проводити за такими напрямами: формування в соціумі нової філософії державної політики щодо включення дітей з особливостями розвитку в єдиний освітній простір навчального закладу, розвиток комунікативних компетенцій у педагогів, батьків та дітей у навчальних закладах, де впроваджується інклюзивне навчання, розробка проектів включення дітей з особливими освітніми потребами в освітній простір навчального закладу [1].

Таким чином, проблема яка порушена, є важливою для подальшого вивчення, оскільки допоможе по-новому поглянути на потреби дітей з особливими освітніми потребами в умовах сучасної школи.

Список використаних джерел

1. Дем'яненко Н.М. Нова педагогічна свідомість і вітчизняний історико-педагогічний досвід. *Педагогіка і психологія.* 2000. № 2. С. 117-123.

2. Жмихова І.Б. Толерантна педагогіка в освітньому та виховному просторі школи. *Виховна робота в школі.* 2009. № 6. С. 41-47.

СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІВЧАТ 9-14 РОКІВ ЯК УМОВА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

Кравчук Карина Вікторівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, аспірантка кафедри спорту
Іллюшко Олександра Володимирівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, аспірантка кафедри спорту
Кравчук Таїсія Вікторівна
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, студентка магістратури факультету фізичного виховання.

У статті проаналізовано та узагальнено показники рівня соматичного (фізичного) здоров'я дівчат віком 9-14 років. За допомогою аналізу наукової літератури встановлено, що рівень соматичного здоров'я дівчат має середній та нижче середнього показники. Висвітлено декілька основних аспектів вікових змін організму, на які варто звертати увагу під час побудови спортивного заняття.

Ключові слова: *соматичне здоров'я, морфо-функціональна підготовка, дівчата перехідного віку*

Kravchuk K.V., Illyushko O.V., Kravchuk T.V. Somatic health of girls from 9 to 13 as a condition of morpho-functional training. *The indicators of the level of somatic (physical) early adolescent girl's heals are analyzed and generalized in this article. The level of somatic early adolescent girl's heals is average or below the average by analyzing*

scientific literature. There are several main aspects of age-related changes in the body which are worth paying attention to during planning sports lesson.

***Key words**: somatic health; morpho-functional training; adolescent girls.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. За останні роки все більшої актуальності набуває питання впливу фізичної культури та спорту на фізичний розвиток дітей та юних спортсменів. Вивчення фізичного розвитку дівчат та підлітків має велике значення тому, що дозоляє вирішувати питання оптимізації навчального процесу та навчальної програми, здійснювати контроль за розвитком організму, інтенсивністю та обсягом навантаження в різних формах проведення занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням соматотипологічних особливостей соматичного здоров'я дівчат підліткового віку займалися Р. В. Арламовський, І. Д. Султанова, І. М. Іванишин [1]. Аналізували рівень соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку Н. В. Москаленко, Д. С. Єлісеєва. Моніторингом стану здоров'я школярів 14-15 років в умовах навчально-педагогічного процесу займалися Г. Ю. Куртова, В. П. Ляпин, Ю. Р. Бабарика, Л. Г. Гришко.

Мета та завдання роботи – теоретично обґрунтувати складові соматичного здоров'я дівчат 9-14 років, які впливають на морфо-функціональну підготовку.

Методи та організація досліджень: аналіз та синтез науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати досліджень та їх обговорення. Організм дітей, в порівнянні з дорослими, має велику інтенсивність у рості та розвитку. В організмі дітей, під час формування, відбуваються значні морфо-функціональні перетворення. Дослідження науковців в галузі вікової фізіології та фізичного виховання дітей вказують на наявність у кожному віковому періоді морфо-функціональних особливостей, які необхідно враховувати під час організації занять фізичною культурою та спортом, при розробці методик спортивних та оздоровчих занять [2].

Зі стрімким розвитком технічної складової нашого життя дані результатів дослідження показують, що різко знизився обсяг рухової активності школярів та закладені в дитячому організмі резерви, можливості так і залишають без належної уваги.

Дівчата шкільного віку мають вікові морфологічні особливості та певні властивості функціонування систем та органів, які змінюються під впливом занять фізичною культурою та спортом. Найбільшою мірою зріст та розміри окремих ланок тіла відрізняються в період статевого дозрівання, тобто в 11-15 років. За рік довжина тіла збільшується на 7-10 см [4]. У період з 9 до 10 років найбільший приріст маси тіла – 20,8%. Середній, але стабільний тепм приросту маси припадає на період статевого дозрівання та складає 8,3-8,5% [3].

Спостерігаючи такі високі темпи збільшення довжини і маси тіла слід ретельно підходити до розподілу навантаження та обсягу заняття, вибору засобів та методів. Часті стрибкові вправи, різкі зупинки та повороти, не технічні удари плечем в єдиноборствах можуть викликати зсув кісток плечового поясу і тазу, патологічне неправильне формування суглобів.

У процесі навчально-тренувальних занять існує реальна небезпека перетремованості для функціонально ослаблених школярів. Слабкість функціональних систем спостерігається у дітей-акселератів, у яких розвиток систем організму не встигає за інтенсивними процесами становлення тотальних розмірів тіла [2].

Під час оцінки рівня соматичного здоров'я у мезоморфного соматотипу встановлено його відповідність середньому рівню у вікових групах 12-15 років. Проте, у дівчат 14-ти та 15-ти років відзначено його достовірне зниження порівняно з 12-річними дівчатами-підлітками. У 15-річних ектоморфів рівень соматичного здоров'я був вище середнього. Найбільша частка дівчат, що мали «нижче безпечного» рівень соматичного здоров'я, виявлена серед 12-річних ектоморфів. Серед дівчат ендоморфного та мезоморфного соматотипів

частка підлітків, що мали «нижче безпечного» рівень соматичного здоров'я була в межах 29,6-29,7 %. Кращі показники рівня соматичного здоров'я мають представники мезомофного типу тілобудови [1].

Висновки. У результаті теоретичних досліджень виявлено, що ефективність навчально-тренувального процесу залежить від співвідношення тренувальнх впливів до індивідуальних можливостей дітей на кожному етапі вікового розвитку. Вік дівчат 9-14 років характеризується переходом зі стадії другого дитинства до підліткогового періоду, що обумовлене активною роботою ендокринної системи, високим темпом приросту зросту та маси тіла. Під час цього періоду вчитель, тренер-викладач повинен надавати особливу увагу підбору величині навантаження, засобам та методам заняття.

Перспективи подальших розвідок. Розробка та практична реалізація підбору величини навантаження під час побудови спортивного заняття є одним з перспективних напрямів для збереження соматичного здоров'я дівчат

Список використаних джерел

1. Арламовський Р.В., Султанова І. Д., Іванишин І. М (2012). Соматотипологічні особливості соматичного здоров'я дівчат підліткового віку. *Теорія та методика фізичного виховання.* №5. С.12-16.

2. Донець І. О. (2016). Моніторинг фізичної підготовленості футболісток дитячо-юнацької спортивної школи у навчально-тренувальному процесі : *дис. канд. пед. наук : 13.00.02; ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка*. Чернігів, 200 с.

3. Лапутин А., Кашуба В., Хабинець Т. (1999). Формирование маси тела человека в онтогенезе. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* Луцьк : Медіа. С. 436-439.

4. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. (1990). Возрастная физиология и школьная гигиена. М. : Просвещение, 320 с.

ФОРМИ І МЕТОДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Кривич Ірина Пантелеєвна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, доктор медичних наук, професор кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Гусєва Ганна Михайлівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Кузьменко Олександр Петрович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Чумак Юлія Юріївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат медичних наук, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

На сучасному етапі розвитку освіти існує чимало пріоритетів її модернізації. Звісно, так і повинно бути, адже ми живемо у світі сучасних технологій, новітніх винаходів, у час наукових відкриттів та практичних перспектив. Але ніякі найдосконаліші винаходи не можуть замінити безпосереднього людського спілкування.

Входження України в XXI ст. відзначається перед усім характером тих масштабних змін, які сьогодні відбуваються у вітчизняній системі освіти. Це не просто окремі вдосконалення тих чи інших напрямків освітньої практики, це перш за все перехід системи освіти на якісно новий рівень функціонування зі зміною парадигмальних основ розвитку. Вони

повинні забезпечувати самоствердження і самореалізацію особистості впродовж життя. Тобто сучасний освітній заклад – це середовище, де відбувається становлення духовно зрілої особистості.

Інтеграція у суспільство розумово відсталої дитини означає надання їй прав і реальних можливостей брати участь у всіх видах і формах соціального життя нарівні з іншими членами суспільства в умовах, які компенсують відхилення у розвитку й обмеження можливостей. На сучасному етапі соціального розвитку це завдання постає перед школою.

Кожна людина, незалежно від стану здоров'я, наявності фізичного чи інтелектуального порушення, має право на одержання освіти, якість якої не різниться від якості освіти здорових людей. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), лише 20% народжених дітей умовно вважаються здоровими, інші – або страждають порушеннями психофізичного розвитку, або знаходяться в стані між здоров'ям і хворобою.

Визнання прав такої дитини, її інтересів, потреб, надання допомоги у процесі соціалізації та вибору професійної діяльності є дуже важливим на сучасному етапі розвитку освіти. Тому важливого значення набуває інклюзивне навчання, що передбачає спільне перебування дітей з порушеннями психофізичного розвитку з їх здоровими однолітками. Інклюзивна освіта ґрунтується на принципі забезпечення основного права дітей на освіту, здобувати її за місцем проживання і передбачає навчання дитини з особливими освітніми потребами в умовах загальноосвітнього закладу.[1, с.3]

Основна частина. Метою статті є обґрунтування форм і методів реабілітації дітей з відхиленнями поведінки. Основним напрямком у формуванні корекції розвитку такої дитини повинно бути забезпечення раціонального співвідношення цілей, змісту і методів колективного навчання в загальному навчально-виховному процесі.

Основною метою інклюзивного навчання є повна або часткова компенсація дефекту, або ж, у педагогічному аспекті, це набуття основних компетентностей особистості, необхідних для сучасного життя. Під компетентністю особистості мається на увазі сума набутих завдяки навчанню знань, умінь і навичок, які формуються в учня на основі опанування змісту освіти на внаслідок спеціального корекційного впливу.

Інклюзивна освіта на усіх етапах навчання зорієнтована на зміст освіти масової школи. Успішне функціонування складових учбової діяльності залежить від організації навчального процесу. Це виклад навчального матеріалу, застосування корекційно- розвивального змісту, цілеспрямований корекційний вплив на розумові дії учнів, забезпечення зворотного зв'язку між учнем і вчителем.[1, с.6]

Вивчення практичної діяльності розумово відсталих дітей свідчить про низький рівень готовності їх до навчання. Це – невміння організовувати власну діяльність, відсутність цілеспрямованості, низький рівень самоконтролю. Недостатнє вміння правильно оцінити виконане завдання.

Як свідчать дослідження, це пов'язане не тільки з особливостями пізнавальної діяльності розумово відсталих дітей. А й значною мірою недосконалістю існуючої методики навчання умінь виконувати практичні завдання.

Відомо, що виконання практичного завдання передбачає наявність етапів орієнтування та виконання. На етапі орієнтування дитина, одержавши завдання, аналізує його, усвідомлює, що потрібно дізнатись чи що виконати, залучає необхідні знання та планує послідовність виконання. Наступний етап передбачає реалізацію виробленого і процесі орієнтування загального плану дій. Тобто орієнтування дає можливість передбачати ті дії, за допомогою яких буде здійснюватися практичне виконання завдання. [2, с.4]

Результати навчання практичної діяльності розумово відсталих дітей свідчать, що ці діти без спеціального навчання не оволодівають уміннями орієнтуватися при виконання практичного завдання, використовувати набуті знання та виробляти загальний план його виконання.[3, с.11]

Основна мета організації педагогічного впливу спрямована на

формування та корекцію особистості в сучасних навчальних закладах – створення умов до соціалізації осіб з різними вадами. Соціалізація може відбуватися як в умовах стихійного впливу на особистість і тоді її мета полягає в тому, щоб допомогти людині оволодіти важливими для нормального стилю особистісного життя суспільними категоріями, культурним досвідом, накопиченим людством, допомогти зрозуміти своє покликання, визначити власне місце в суспільстві, знайти шляхи найефективнішого самовизначення в ньому. При цьому людина з певними вадами в процесі соціалізації прагне до самопізнання, самоосмислення, а це стимулює не пасивну адаптацію, а розвиток активного самоствердження в суспільстві.

Успішність соціалізації особистості пояснюється через ряд тісно пов'язаних загально-педагогічних та загально-психологічних категорій, які останнім часом, розглядаються як форми і методи соціальної педагогіки в умовах нормального розвитку особи та як форми і методи соціальної реабілітації. Ефективність соціальної реабілітації та адаптації дітей з певними вадами розвитку визначається двома обставинами: рівнем особистісного розвитку та соціально-економічним устроєм суспільства, ставленням у ньому до дітей з особливими освітніми проблемами. Л.С.Виготський свого часу писав: «Інвалідність не є зовсім нещастям, вона ним стає як факт соціальний». Дитина починає відчувати велику кількість обмежень з того моменту, коли вперше виходить один на один із соціальним середовищем.[3, с. 8]

Соціальна реабілітація особистості з певними вадами розвитку полягає у такій системі умов:

- реконструкція соціально-культурного оточення інваліда, організація дозвілля та спілкування з широким колом людей;
- організація цілеспрямованої соціально-психологічної роботи з близькими та родичами дітей;
- допомога у професійному самовизначенні, працевлаштуванні;
- виявленні творчих здібностей;
- охорона прав дитини;
- забезпечення медичного, педагогічного, психологічного патронажу;
- створення позитивної громадської думки щодо проблеми дітей з особливими освітніми проблемами. [4, с.13]

Для спеціальної психології актуальними для наукового та практичного вирішення є питання, які пов'язані з ефективним здійсненням реабілітаційної роботи у зазначених далі напрямках:

- елементарна реабілітація, яка включає поновлення і формування елементарних навичок самообслуговування, орієнтування в малому і великому просторі, організація спілкування в колективі, фізичний розвиток, оволодіння системою письма і читання. Проблема елементарної реабілітації як першого кроку до соціальної адаптації та інтеграції в суспільстві розв'язується за умови системного підходу педагогів та психологів.
- психологічна реабілітація, забезпечення психологічної готовності особистості до життя з певними вадами.
- медична реабілітація, тобто максимально можливе відновлення вродженої або набутої патології.
- професійна реабілітація, яка передбачає професійну підготовку й раціональне працевлаштування. Саме професійна реабілітація дає людині можливість самостійно працювати, визначати і стверджувати свій професійний статус і таким чином включатись в активне трудове і суспільне життя.
- культурна реабілітація – розвиток інтересів, різних видів творчості, зокрема естетичної, підвищення загальнокультурного рівня.
- сімейна реабілітація. У цілому позитивна роль сім'ї відчувається у всіх видах реабілітаційної роботи. На жаль психолого-педагогічні умови в сім'ї не завжди відповідають вимогам, які б сприяли реабілітації дітей з особливими освітніми проблемами.

Об'єктивізація симптомів екзогенно-органічних уражень головного мозку та їх наслідків дозволяє вибрати раціональні методичні підходи щодо корекції психоневрологічних змін. Особливість методичних підходів полягає в тому, що

корекція психоневрологічних змін проводиться на різних рівнях: фізичному, психічному та духовному. На фізичному рівні проводяться санітарно-гігієнічні заходи – очищувальні процедури різних органі в і систем, раціональне дихання, раціональне харчування. На психічному рівні застосовуються методичні комплекси самовдосконалення, методики психогігієнічної саморегуляції. Вдосконалення духовності повинно здійснюватися шляхом тренінгу самосвідомості.

У зв'язку з використанням цих комплексних методичних підходів щодо корекції психоневрологічних змін виявлено різні рівні адаптації і можливості формування здорового способу життя.

Медичний аспект роботи з дітьми з особливими освітніми проблемами це проведення профілактики посилення основного дефекту (дозування зорових та фізичних навантажень, вправи зорової гімнастики, медичний контроль за дотриманням рухового та ортопедичного режиму), проведення два рази на рік медичних оглядів всіх дітей; клінічне спостереження за дітьми під час занять та в позаурочний час; лікування загальних нервово-психічних відхилень; лікування соматичних захворювань.[4, с. 16]

Висновки. Практика широкого впровадження корекційної допомоги дітям потребує системи їх активного виявлення. Вона може бути забезпечена

узгоджувальною співпрацею дошкільної та шкільної психологічної служб з психолого-медико-педагогічними консультаціями, мережа яких нині недостатня, хоча поволі зростає. Потрібне й подальше удосконалення навчальних програм та корекційних технологій, поглиблення їх розвитку.

Отже уся навчально-виховна робота, яка організується з дітьми з помірною та важкою розумовою відсталістю має бути спрямована на корекцію і компенсацію аномального розвитку, їх реабілітацію і підготовку до виробничої праці.

Список використаних джерел

1. Данілавічутс Е.Г. Діти з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі /Е.Г.Данілавічутс// Особлива дитина.-2018.-с.25.
2. Колупаєва А.А.Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання: наук.-метод.посібник / А.А.Колупаєва: МОН України.-К.,2019.-196с.
3. Нагорна О.Б. Особливості корекційно-виховної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами: навч.метод.посібник / О.Б.Нагорна// НАПН України .- Київ, 2019.-140с
4. Діагностика і корекція затримки фізичного розвитку у дітей / під ред. С. Шевченка. – Київ .- 2013. – 224с.

ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ І ЗДАТНОСТІ ДО НАВЧАННЯ ОСІБ З ЛЕГКИМ СТУПЕНЕМ РОЗУМОВОЇ ВІДСТАЛОСТІ

Кудін Сергій Федорович
Національній університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, кандидат педагогічних наук, доцент
Савонова Оксана Вікторівна
Національній університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, кандидат педагогічних наук, доцент

Зміни, що відбулися в останні десятиліття в суспільному житті України, позначилися також в посиленні уваги до проблем виховання, навчання і соціальної адаптації осіб з обмеженою життєдіяльністю, в переосмисленні парадигми інклюзивної освіти під впливом нових ціннісних орієнтацій суспільства і держави, нової

законодавчої бази, нового розуміння прав людини [1, с.12].

За даними американських вчених розумова відсталість діагностується приблизно у 1% дітей [8, с.241]. Діти зі зниженою здатністю до навчання (у сучасній психолого-педагогічній літературі синоніми – навчальність, научуваність), найбільш різнорідна група. За статистичними даними Департаменту державних шкіл США саме ця група учнів складає дві третини школярів з особливими потребами [8, с.260].

У зв'язку з вищевикладеним існує проблема научуваності осіб з розумовою відсталістю. На думку багатьох дослідників, при розумовій відсталості розлади саморегуляції є закономірними [4, с.8]. Ці розлади виявляються в труднощах прогнозування, планування та оцінці діяльності; в імпульсивності, неорганізованості, низькому самоконтролі в ситуації навчання, в міжособистісному спілкуванні, в ставленні до праці тощо [4, с.132].

Аналіз літературних джерел переконує, що однією з необхідних умов не тільки научуваності, але й соціальної адаптації людини є достатній рівень саморегуляції [6, с.88].

Метою нашого дослідження стало вивчення взаємозв'язку саморегуляції і научуваності (ставлення до навчання, засвоєння навчального матеріалу тощо) в осіб з легким ступенем розумової відсталості. У дослідженні взяли участь підопічні КЗ «Замглайський психоневрологічний інтернат» − дівчата (46 осіб) у віці від 14 до 25 років, у яких фахівцями був виявлений легкий ступінь розумової відсталості.

Для вивчення рівня саморегуляції респондентів була використана методика О.К. Осницького «Саморегуляція» [5, с.124] (у авторській модифікації). За допомогою опитувальника, що містить 20 запитань, оцінювалися наступні характеристики: цілепокладання, програмування дій, оцінювання результатів, забезпеченість регуляції в цілому, корекція результатів і способів дій, впорядкованість діяльності, деталізація регуляції дій, усвідомленість дій, відповідальність у справах і вчинках.

З метою верифікації отриманих даних самооцінки саморегуляції учасників дослідження використовувався блок запитань «Регулятивний компонент» вчительського опитувальника для виявлення сформованості різних компонентів пізнавальної діяльності [2, с.223; 3, с. 256]. За допомогою шкали оцінки соціальної адаптації вивчалися взаємодія з оточуючими, уміння поводитися на групових заходах, засвоєння навчального матеріалу, ставлення до навчання, ставлення до праці, соціальна адаптація [7, с.28].

Для статистичної обробки результатів використовувалася програма Statistica 10 (ряди розподілу, середні значення, коефіцієнт кореляції Спірмена, оцінка достовірності відмінностей: t – критерій Стьюдента).

Аналіз результатів дослідження показав, що всі респонденти зазнавали труднощі в научуваності. Результати вивчення рівня саморегуляції дівчат - учасників дослідження показали, що у більшості з них виявився середній рівень саморегуляції (68 %), у 32 % − низький рівень. Високого рівня саморегуляції у респондентів виявлено не було.

Результати експериментальної роботи довели, що у респондентів з достатнім рівнем саморегуляції достовірно краще сформовані навички засвоєння навчального матеріалу, ніж у дівчат з низьким рівнем саморегуляції:($6,94\pm0,72$ і $4,31\pm0,95$, $p<0,03$). Крім того, було виявлено, що ця група респондентів характеризувалася позитивним ставленням до праці ($6,28\pm0,20$ і $4,12\pm1,35$, $p<0,03$) і демонструвала кращу соціальну адаптацію ($6,11\pm0,62$ і $4,35\pm0,77$, $p<0,01$).

Отже, є всі підстави зробити висновок про те, що достатній рівень саморегуляції можна вважати прогностично сприятливою ознакою для научуваності та соціальної адаптації осіб з легким ступенем розумової відсталості. Результати дослідження можуть представляти інтерес для педагогів, що працюють в інклюзивних освітніх організаціях з учнями, які мають інтелектуальні розлади.

Список використаних джерел

1. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія. К.: «Самміт-Книга», 2009. 272 с.
2. Кудін С.Ф. Формування культури саморегуляції майбутніх учителів фізичного виховання у процесі вивчення валеологічних дисциплін: дис. …канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2016. 270 с.
3. Кудін С. Ф., Савонова О. В. Формування саморегуляції майбутніх учителів як важлива складова педагогічної компетентності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 143.* С. 255 – 258.
4. Лубовский В.И. Развитие словесной регуляции действий у детей (при нормальном и нарушенном развитии). М.: Буки Веди, 2013. 198 с.
5. Осницкий А. К. Психологические механизмы самостоятельности. М. : Обнинск: ИГ– СОЦИН, 2010. 232 с.
6. Повьякель Н. И. Профессиогенеза саморегуляции мышления практического психолога: монография. М., 2003. 295 с.
7. Четверик-Бурчак А. Г. Опис та адаптація опитувальника «шкала соціального благополуччя» К. Кіза. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н.Каразіна.* Серія : Психологія. 2014. № 1099. Вип. 54. С. 28-33.
8. Lepofsky M.D. A report card on the Charter's Guarantee of Equality to Persons with Disabilities After 10 Year – What Progress? What prospects? *National Journal of Constitutional Law. 1*997. № 7. P. 241-263.

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ СТУДЕНТАМИ, ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ЗДОРОВ'Я

Літвінова Анастасія Миколаївна
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, філософський факультет, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри валеології
Тимченко Ганна Миколаївна
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, філософський факультет, кандидат біологічних наук, доцент кафедри валеології

При побудові індивідуальної оздоровчої програми людина повинна мати на меті отримання знань і умінь, необхідних для підвищення якості життя, розвитку здатності до самоорганізації і організації інших. Особистість повинна пройти шлях самоосвіти. Індивідуальна оздоровча програма має вміщувати у собі всі аспекти здорового способу життя і повинна акцентувати увагу на індивідуальному підході до власного оздоровлення.

Ключові слова: *індивідуальна оздоровча програма, особистість, здоров'я.*

Tymchenko H.M., Litvinova A.M. Methods of building individual health program for students as a health correction mean *Composing the individual sanatory programme a person should aim at acquisition of knowledge and skills necessary for the increase of living standards, development of the capability of self-organization and organization of others. A personality should complete the self-education stage. The individual sanatory programme should include all the aspects of healthy lifestyle and emphasize the individual approach towards personal sanitation.*

Keywords: *individual sanatory programme, personality, health*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. З точки зору соціально-педагогічної сфери, кризовий стан суспільства, моральна та фізична його деградація обумовлює необхідність створення у нових умовах розвитку людства культури здорового способу життя на основі валеологічного напряму в системі виховання та освіти. Розумне використання комплексу різноманітних валеологічних засобів оздоровлення, забезпечує повно цінне

відновлення, збереження і примноження здоров'я населення, збагачення його духовного потенціалу. Валеологічні знання повинні забезпечити не тільки достатній рівень знань для дотримання здорового способу життя особистості, але й вміння застосовувати їх у своєму подальшому житті. За сучасними уявленнями, здоров'я людини є цілісним, системним феноменом, що визначається взаємодією і взаємообумовленістю біологічних, соціальних та психологічних чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження останніх років свідчать, що однією з причин виникнення настільки плачевної ситуації в погіршенні стану здоров'я студентів є відсутність у них достатньої інформації про важливість здорового способу життя, ролі рухової активності в зміцненні соматичного здоров'я та елементарних навичок самоконтролю за своїм фізичним станом [1]. Багато дослідників відзначають, що від нормального фізичного розвитку, функціонування органів і систем студентів залежить здатність їх організму зберігати стійкість до екзогенних факторів, адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища. Поставивши в центр своїх науково-практичних інтересів відновлення здоров'я людини, валеологія повинна визначитися з розумінням сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан, що надзвичайно важливо в плані постановки питання про шляхи та можливості оздоровчого впливу на організм людини. Конкретизація сутності індивідуального здоров'я та визначення його рівня – одна з найголовніших методологічних проблем валеології, без вирішення якої не може відбутися ні валеологія як наука, ні практика профілактики хвороб.

Мета роботи – застосування та впровадження індивідуальних оздоровчих програм. Застосування індивідуальних оздоровчих програм у позааудиторній роботі передбачає залучення у практику повсякденного життя студента різноманітних нових для нього форм поведінки, корисних для здоров'я; зміни або повна відмова від багатьох шкідливих для здоров'я звичок; оволодіння знаннями, на основі яких можна грамотно, безпечно і з користю для здоров'я почати вести здоровий спосіб життя, поступово добиваючись, щоб ці повсякденні форми зміцнення здоров'я стали звичними. Необхідно підвищення ролі особистісних якостей людини у свідомому й вольовому прийнятті принципів здорового способу життя, а турбота про здоров'я повинна стати ціннісним мотивом поведінки [2].

Результати досліджень та їх обговорення. Під час самостійної роботи студенти мають змогу краще використати свої індивідуальні здібності. Це сприяє глибокому осмисленню навчального матеріалу, виробляє в студентів цілеспрямованість у здобутті знань, самостійність мислення. Самостійна робота здійснює і виховний вплив на студентів, сприяючи формуванню і розвитку необхідних моральних якостей. Розробляючи індивідуальну оздоровчу програму, потрібно дотримуватись основних принципів її побудови. Правильно розроблена індивідуальна оздоровча програма – запорука вашого духовного, психічного, фізичного та соціального благополуччя. Під час розробки та виконання оздоровчих технологій індивідуальної оздоровчої програми слід враховувати такі рекомендації:

– застосування оздоровчих техно–логій на початкових етапах вимагає певних вольових зусиль; відхід від правильного їх виконання не дасть бажаного результату. У процесі оздоровчих технологій треба враховувати стан організму, його реакції на певні дії та за необхідності змінювати технології, імпровізувати, виконувати те, що «підказує» вам ваш організм;

– вибравши певну оздоровчу систему, дотримуйтесь її, не переклю–чайтесь із однієї системи оздоровлення на іншу;

– систематичне виконання оздо–ровчих технологій – це запорука успіху індивідуальної оздоровчої програми; не допускайте навіть тимчасового невиконання оздоровчих технологій;

– будь-яке навантаження оздоровчих технологій треба підвищувати поступово; це стосується фізичних і дихальних вправ,

загартувальних процедур, змін у харчуванні тощо;

– ніколи, ні за яких ситуацій не конфліктуйте; це не вимагає від вас великих вольових зусиль, однак буде сприяти покращанню духовного здоров'я;

– підбирайте та модифікуйте оздоровчі технології з урахуванням екологічного стану навколишнього середовища регіону вашого проживання. Не можна бігати, займатися фізичними вправами, збирати ягоди і трави поблизу доріг і екологічно забруднених зон [3].

При побудові індивідуальної оздоровчої програми людина має на своїй меті придбання знань і умінь, необхідних для підвищення якості життя, розвиток здатності самоорганізовуватися і організовувати. Самоорганізація включає наступні компоненти: здібність до самоаналізу, самоконтролю, саморегуляції, уміння передбачати, цілеспрямованість, самостійність, рішучість, наполегливість, мужність, енергійність, ініціативність, самовладання, стриманість, самокритичність, самодисципліна, терпіння.

Висновки. Таким чином, для досягнення цілей, пов'язаних зі зміцненням і збереженням здоров'я в освітньому середовищі індивідуальні оздоровчі програми покликані бути інструментами успішної виховної та розвиваючої діяльності серед молоді в цілому. Будь-яка цілеспрямована діяльність особистості реалізується через її активність щодо досягнення обраної мети. Тому ми використовували будь-яку можливість для залучення студентів до активної позааудиторної діяльності, починаючи від планування і втілення у практику повсякденного життя власної індивідуальної оздоровчої програми і закінчуючи застосуванням валеологічних знань в збереженні та зміцненні свого здоров'я.

Список використаних джерел

1. Тимченко А. М., Гончаренко М. С. (2011). Вплив індивідуальних оздоровчих програм на показники особистісного розвитку та здоров'я студентів класичного університету. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Валеологія: сучасність і майбутнє (Теорія та методика навчання фізичній культурі та основам здоров'я), 11, 34-40.

2. Тимченко Г. М., Літвінова А. М., Закревський А. М., Левчук В. Г. (2020).Технології створення відкритих освітніх ресурсів та відеосервісів навчання основ здоров'я. Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченко. Серія: «Педагогічні науки», 7 (163), 153-161.

3. Гончаренко М. С., Тимченко А. Н. (2012). Развитие валеологических знаний студентов в процессе использования индивидуальных оздоровительных программ во внеаудиторной работе. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 6, 51–53.

ЕРГОТЕРАПІЯ ЯК ОДИН ІЗ ВИДІВ ЛІКУВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ

Малюкова Анна Ігорівна
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, студентка
Тимченко Ганна Миколаївна
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, філософський факультет, кандидат біологічних наук, доцент кафедри валеології

Все більше уваги зараз приділяється нормальному всебічному розвитку дітей дошкільного віку та відхиленням від цього напряму, тому актуальним стало питання запровадження комплексної діагностики і постійна робота закладів для дітей дошкільного віку з корекційно-реабілітаційною допомогою дітям із ЗПР. Таку допомогу можна надати через ерготерапію.

Ключові слова: *діти дошкільного віку з ЗПР, ерготерапія.*

Maliukova A. I., Tymchenko H. M. Occupational therapy as one of the types of treatment for preschool children with delay of psychological development. *More and more attention is now paid to the normal comprehensive development of preschool children and deviations from this direction, so the issue of introducing comprehensive diagnostics and permanent operation of institutions for preschool children with correctional and rehabilitation care for children with PDD has become relevant. Such help can be provided through occupational therapy.*

Key words: *preschool children with psychological developmental delay, occupational therapy.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сьогодні діяльність спеціальних дошкільних закладів неможлива без заснованої на результатах комплексної діагностики кваліфікованої і взаємопов'язаної корекційно-реабілітаційної допомоги дітям із затримкою психічного розвитку з урахуванням їх особливостей і можливостей. Таку корекційно-реабілітаційну допомогу можна надати за допомогою ерготерапії – комплексу реабілітаційних заходів для людини із порушенням психічних або фізичних функцій організму, спрямованого на відновлення повсякденної діяльності людини із урахуванням наявних фізичних обмежень [1, 2].

Мета та завдання роботи: розглянути ефективність характерних рис засобів ерготерапії на сьогоднішньому етапі розвитку українського суспільства, проаналізувати літературні дані щодо розвитку ерготерапії в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Ерготерапія має бути спрямована на подолання рухового занепокоєння, координацію рухів, порушення моторики та здатності до навчання, порушення мовлення. Також на користь такого методу як ерготерапія грає розділення її діяльності на повсякденну активність (особиста гігієна, прийом їжі, одягання, спілкування, мобільність), продуктивну діяльність (домашні обов'язки, отримання освіти, професії), дозвілля (гра, хобі,відпочинок).

Діти з затримкою психологічного розвитку (ЗПР) за ступенем сформованості деяких психічних функцій не відповідають своєму віку ніби перебуваючи на більш ранніх стадіях. ЗПР характеризується як стан між нормою та порушенням онтогенезу (індивідуального розвитку організму з моменту утворення зиготи до природної смерті) [3,4]. Проявляється він у невеликих недоліках емоційно-вольового та інтелектуального розвитку, що призводить до зниження навчально-пізнавальної діяльності та соціальної адаптації.

Виявити затримку психологічного розвитку в дитини можна звернувши увагу на певні ознаки: відсутність самоконтроля, серйозні перепади настрою, замкнутість та надлишкову емоційну сором'язливість – психо-емоційна сфера; не упізнавання предметів, простих схем та контурів малюнків – проблеми у сприйнятті навколишнього середовища; дитина не здатна сконцентруватися на будь-якому занятті, часто відволікається, інші заняття не можуть привернути увагу дитини на довгий час – проблеми з концентрацією уваги; відсутня пізнавальна активність, притаманна ровесникам, швидко забуває пройдений матеріал, правила ігор і т.п.; відхилення у розвитку пам'яті; скудний словарний запас – проблеми з розвитком мовних навичок; в іграх дії дитини одноманітні, сюжет прямолінійний; загалом відставання в розвитку, відсутність навичок розумового процесу.

Для затримки психологічного розвитку характерне саме часткове порушення мозкової діяльності, недостатність одних функцій при збереженні інших. Діти з такою проблемою можуть приймати й використовувати допомогу, засвоювати принцип вирішення заданої інтелектуальної операції і переносити його на аналогічні завдання. Прогноз психічного розвитку та успішність навчання дітей в значній мірі визначаються ранньою діагностикою ЗПР.

Метою корекційно-психологічної роботи з дошкільнятами, відстаючими у розвитку, в умовах шкільного закладу є формування психологічної основи для

повноцінного розвитку особистості кожної дитини.

Перше, що потрібно зробити у цій роботі з дітьми – визначити на якому рівні перебуває обсяг та стійкість уваги; її швидкість розподілу та переключення; рівень просторових уявлень та просторового орієнтування; розуміння особистих емоцій,. Це можна зробити різними іграми на запам'ятовування з подальшим відтворенням запам'ятованого матеріалу. На рівень просторових уявлень та просторового орієнтування може показати будь-яка гра, де дошкільнятам потрібно подивитися на предмет повністю заповнений фігурами та зібрати знову ці розсипані фігури разом так як було. У такій грі потрібно ще дивитися на те як саме виконує це завдання дитина: чи повністю сама складає фігури з їх попереднім розгляданням та підбором, чи методом окремих проб, чи потрібний їй приклад від ерготерапевта , чи взагалі збирання відбувається за допомогою фахівця. Для розуміння емоцій, дитині показують карти з зображеним обличчям у певному виразі (злість,радість…) і ставлять питання «Що за емоція тут зображена?». Виконання цього завдання нижче 50 % свідчить про ЗПР. Поряд з цим йде активна робота з використанням ігрових методів навчання, зокрема: розвиток дрібної моторики та пасивна гімнастика, які не мають протипоказань, перетворення на гру процесу одягання, прийому їжі, прибирання є гарною ідеєю для спрощення соціальної адаптації цих дітей.

Оцінити фізичний стан можна попросивши дитину виконати певні рухи, елементи та вправи, а потім звіритися з таблицями швидкості та кількості цих вправ для певної вікової категорії. Одним із варіантів подолання проблем із фізичною стороною розвитку є музично-ритмічна діяльність зміцнює та вдосконалює руховий апарат дитини, формує точність, ритмічність рухів, сприяє вдосконаленню просторових уявлень. Музичний ритм регулює діяльність нервової системи, викликає рефлекторне засвоєння ритму життєдіяльності організму, створює бадьорий настрій, виховує активну увагу. Заняття ритмікою дозволяють точно дозувати рухову активність за силою та тривалістю, упорядковують темп рухів, які легко пов'язують характером музики, поліпшують психічні процеси, запам'ятовування, автоматизують рухові акти. Як і всі напрямки тілесної терапії, танцювально-рухова терапія базується на розумінні того, що тіло та психіка взаємопов'язані. Зміни поведінки викликають зміни в емоційній сфері, інтелектуальній і поведінковій. Тіло та свідомість розглядаються як рівноцінні сили в інтегрованому функціонуванні. Основне завдання танцювальної терапії – пробудження до виразного спонтанного руху, завдяки якому відбувається розвиток рухливості не тільки фізичної, але й емоційної та чуттєвої. Танцювальна терапія стосується психофізичного розвитку й ґрунтується на двох принципах: зростання через рух є ефективним освітнім методом; інтеграція й оцінювання особистості є можливими в рамках належної терапевтичної танцювально-рухової структури. Структура заняття з танцювальної терапії повинна бути такою, яку дитина з часом зможе передбачати і якій зможе довіряти [5]. Поряд із розумовою колекційною роботою має відбуватися лікувально – профілактична, що складається з різних лікувально – фізкультурних занять.

По-друге якісно оцінити отриманні результати. Важливо, розуміти, що в Україні переважно працюють за принципом мультидисциплінарної команди, до складу якої входять різні фахівці: фізичний терапевт, ерготерапевт, невролог, психолог, педіатр. За такого комплексного підходу реабілітація більш ефективна [6, 7]. Таке всебічне «вивчення» дитини дає найкращий результат для вибору оптимального варіанту корекційної роботи. Ерготерапевт відштовхується від стану конкретного пацієнта, аналізує його результати обстеження й залежно від цього пропонує план терапії, а рекомендації батькам надає кожен фахівець.

Однією з найважливіших частин у корекційно-реабілітаційній роботі є безпосереднє залучення батьків дитини. Надання їм змоги не тільки знаходитися поруч з дитиною під час ігор та завдань, сюжетних занять та казко- чи арт-терапії чи

виконанні фізичних вправ, а й залучення до них.

Висновки. Затримка психічного розвитку виявляється як у повільному темпі дозрівання емоційно-вольової сфери, так і в інтелектуальній недостатності, що в свою чергу характеризується тим, що інтелектуальні здібності дитини не відповідають віку. Це порушення нормального темпу психічного розвитку в цілому або окремих його функцій. Поняття «затримка» підкреслює часовий (невідповідність рівня розвитку зросту) і в той же час тимчасовий характер відставання, який з віком долається тим успішніше, чим раніше створюються спеціальні умови навчання і розвитку дітей даної категорії. Найсприятливіший вік для подолання затримки – дошкільний і молодший шкільний. В підлітковому віці, без роботи з дитиною фахівця із певним індивідуальним планом корекційно-реабілітаційної програми її стан інтелектуальгої недостатності стабілізується, але перебуває на рівні між низькою нормою і легкою розумовою відсталістю, що суттєво відрізняється від поняття розумової відсталості. Для ЗПР характерні певні нерівномірні порушення, що проявляються у зниженій психічній витривалості, працездатності, пізнавальній активності, в емоційно-вольових розладах, нестійкості уваги і недоліках пам'яті в той час як здатність мислити достатньо збережена. За умов адекватної та своєчасної корекції інтелектуальна діяльність дітей із ЗПР може досягати високого рівня компенсації. Уся навчально-виховна робота повинна ґрунтуватися на принципах корекційної педагогіки та розумінні першопричини відхилень. Якщо правильно організувати підхід до кожної дитини, такі діти здатні на значний прогрес у знаннях, уміннях і навичках. Отже, корекція ЗПР дітей потребує тривалої і системної роботи, яка охоплює всі види їх діяльності.

Список використаних джерел

1. Долбишева Н. (2001). Фізичне здоров`я, компоненти і критерії оцінки. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. 2001, № 5. Т.ІІ. С. 21-24.

2. Ільяшенко Т. Д. (1997). Діти із затримкою психічного розвитку та їх навчання. К.: ІЗМН. 230 с.

3. Кондратьєва С. Ю. (2004). Музичні корекційно-ігрові заняття (для дошкільнят із затримкою психічного розвитку). *Дошкільна педагогіка.* С.54-62.

4. Коненкова І. Д. (2003). Рекомендації до організації та утримання вивчення мови дошкільників із затримкою психічного розвитку. *Корекційна педагогіка*

5. Морина Е. Ю. (2005). Особливості самооцінки у дітей з ЗПР дошкільного віку. *Виховання і навчання дітей з порушеннями розвитку*. №2. С. 60-72.

6. Тимошина І. М. (2006). Вплив ритмічної гімнастики на фізичну підготовленість здорових дітей старшого дошкільного віку та дітей з затримкою психічного розвитку. *Адаптивна фізична культура*. №12. С. 142-150.

7. Ульенкова У. В., Васильєва Е. Н. (2001). Вивчення і формування емоційної сфери старших дошкільників із затримкою психічного розвитку в умовах діагностично-корекційних груп в дошкільному закладі. *Дефектологія*. С. 41-46.

ПРОЯВИ ТРУДНОЩІВ ПОВЕДІНКИ У РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Острянко Тетяна Сергіївна
Національний університет «Чернігівська політехніка», кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної роботи

Однією з актуальних проблем у роботі з дітьми, зокрема і дітьми з особливими освітніми потребами, яка привертає в першу чергу вчителів,

психологів, реабілітологів є проблема труднощів поведінки. Заслуговують уваги дослідження особливостей розвитку дітей з особливими освітніми потребами та моделювання роботи з ними праці Колупаєвої А.А., Савчук Л.О. [1], Компанець Н.М., Луценко І.В. [2], Раттер М. [3] та ін.

На сьогоднішній день інклюзивне суспільство розвивається прискореними темпами, і у закладах освіти з'являється все більше дітей, які мають різноманітні прояви труднощів поведінки. Спеціалістам, які працюють з дітьми часто не вистачає знань щодо причин і проявів ускладненої поведінки дитини. Проблема порушення поведінки привертає увагу фахівців та науковців педагогіки та психології. Дослідження проявів відхильної поведінки здійснювали у своїх наукових розвідках П. Лесгафт, А. Макаренко, І. Сікорський, К. Ушинський, які труднощі поведінки розглядали у системі особистісних якостей дитини.

На сьогоднішній день багатьох фахівців, які працюють з дітьми турбує в першу чергу не проблема навчання, а проблема поведінки дітей, яких в умовах розвитку інклюзивної освіти збільшується з кожним роком. Тому постає необхідність визначити та проаналізувати найбільш типові прояви труднощів поведінки у дітей з особливими потребами для організації подальшої ефективної терапевтичної роботи. Безумовно, що труднощі у поведінці є характерними не тільки для дітей з особливими освітніми потребами, але й для дітей з нормальним розвитком, якщо вони опиняються у складній дезадаптивній ситуації. Також труднощі поведінки з'являються, коли дитина перебуває у стані фізичного, емоційного, начального напруження, яке проявляється саме через порушення поведінки. Труднощі поведінки – це віддзеркалення внутрішніх труднощів, які відчуває дитина. Таким чином, за допомогою проявів відхильної поведінки дитина намагається привернути увагу дорослих до свого внутрішнього неблагополуччя.

Слід звернути увагу, що у більшості випадків прояви порушення поведінки у дітей з особливими потребами напряму пов'язані з її сенсорним розвитком. Діти, які мають порушення здоров'я, в першу чергу мають порушення поведінки, які пов'язані з чутливістю. Згідно статистики, 90% дітей з порушеннями здоров'я мають різноманітні порушення чутливості, що в свою чергу засвідчує про порушення їхнього рівня сенсорної інтеграції. У 70%-90% дітей з розладами аутичного спектру проявляються симптоми порушення обробки сенсорної інформації. Труднощі в обробці сенсорної інформації у дітей з розладами аутичного спектра можуть проявлятися у різних формах: грубі ігри; відмова дитини від різних видів діяльності; хування за різними предметами, наприклад, під столом; гризіння олівців та ручок тощо. Тому дуже важливим перед фахівцями постає завдання виявити на скільки означені труднощі пов'язані із сенсорною інтеграцією, оскільки в подальшому, із дорослішанням дитини, вони проявляються у труднощах в навчанні, грі, навичках самообслуговування, налагодженні міжособистісної взаємодії. Найчастіше серед проявів порушення поведінки у дітей з особливими потребами проявляються такі, як: агресивність, роздратування, негативізм, відмові від занять, пасивна поведінка, страхи. Не розуміючи причину порушення поведінки у дитини з особливими потребами, фахівець може стати на заваді формування адаптаційної поведінки.

Труднощі поведінки у дітей можна поділити на ситуативні, що пов'язані з конкретною ситуацією; характерологічні, які обумовлені особливостями характеру, зокрема тривожність, збудливість; психопатологічними, що розуміються як розлад поведінки і потребує допомогу лікаря. Серед проявів порушень регулятивної системи дитини можна виділити: труднощі планування і контролю за своєю поведінкою, нестриманість емоційних реакцій, виражена імпульсивність, неможливість дитини дотримуватися правил поведінки, труднощі у регуляції мимовільної уваги.

У роботі з проблемною поведінкою кожному фахівцю, який працює з дітьми з особливими потребами необхідно дотримуватися наступного алгоритму. 1. Здійснення аналізу самого феномена «труднощі поведінки» (розуміння того, що

демонструє поведінка дитина; в якій ситуації виникають ті чи інші прояви поведінки; які передумови відхилення поведінки). 2. Здійснення діагностики причин труднощів поведінки (психологічні, функціональні). 3. Здійснення «мішенної» корекційної роботи (у роботі з дитиною, яка має труднощі поведінки, необхідно будувати роботу над подоланням функціональної причини). 4. Застосування командного підходу, який передбачає роботу команди професіоналів, у якій кожний фахівець розуміє свої функції, завдання, технології, прийоми, техніки, необхідні у роботі з дитиною. 5. Побудова партнерських відносин з сім'єю дитини (залучення у роботу батьків дитини, обґрунтування послідовної партнерської взаємодії).

Таким чином, для окремої категорії дітей з особливими потребами існують різні поведінкові порушення. Включення дітей з різними порушеннями здоров'я в освітній процес в умовах інклюзії вимагає здійснення «точечної» інклюзивної освіти, яка вимагає відповідної підготовки фахівців до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

Список використаних джерел

1. Колупаєва А.А., Савчук Л.О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання. Видання доповнене та перероблене: наук.-метод. посіб. / А.А. Колупаєва, Л.О. Савчук, К.: Видавнича група «АТОПОЛ», 2011. – 274 с.

2. Компанець Н.М., Луценко І.В. Навчально-методичний посібник «Моделювання індивідуального розвитку дитини з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного ДНЗ». / Н.М. Компанець, І.В. Луценко. – К., 2018. – 66 с.

3. Раттер М. Помощь трудным детям / М. Раттер. – М.: Прогресс, 1987. – 424 с.

СТАН ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ В УСПІШНОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Роздерій Михайло Борисович
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, студент факультету фізичного виховання
Шевцов Ярослав Віталійович
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, студент факультету фізичного виховання
Приймак Сергій Георгійович
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, факультет фізичного виховання, доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту

У статті розглянуто функціональне забезпечення спортивної діяльності, як детермінанти її успішної реалізації. Оцінка адаптаційного потенціалу організму зумовлено проведенням функціонального тестування, яке полягає у реалізації організмом певного набору функціональних навантажень, що мобілізують його функціональні резерви.

Ключові слова: *спортивна діяльність, функціональне забезпечення.*

Rozderiy M. B., Shevtsov Ya. V. Priymak S. H. The state of functional systems of the body in the success of the implementation of sports activities. *The article considers the functional support of sports activities as determinants of its successful implementation. Assessment of the adaptive potential of the organism is determined by the conduct of functional testing, which consists in the implementation by the organism of a certain set of functional loads that mobilize its functional reserves.*

Key words: *sports activity, functional support*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Одним з головних компонентів, що обумовлює успішність реалізації спортивної діяльності є визначення стану функціональних систем організму, яке, відповідно сучасних методологічних підходів реалізується з використанням різних навантажувальних тестів і порівнюється з базальним станом. Натомість, визначаються можливості організму досягати певного рівня функціонування в заданих умовах діяльності. У зв'язку з цим, актуальним для дослідження є методи оцінки функціонального стану системи регуляції кровообігу, гемодинамічних параметрів та кисневого забезпеченням діяльності, як інформативних індикаторів адаптаційних реакцій організму [0; 0; 0].

Мета роботи – схарактеризувати функціональне забезпечення спортивної діяльності.

Для отримання найбільш значущих результатів дослідження та їх інтерпретації застосовувались такі методи: теоретичний аналіз і синтез, систематизація, узагальнення інформації, викладеної у наукових джерелах інформації.

Результати досліджень та їх обговорення. Головним в оцінці функціонального стану цілого організму і окремих фізіологічних систем, що забезпечують реалізацію певної діяльності людини, протидія негативним чинникам зовнішнього середовища, збереження гомеостазису у межах нормованих значень, є визначення відповідних тестів і способів реєстрації найінформативніших показників, що відображають можливості організму, фізіологічної системи або одночасно декількох систем [0; 0].

Обґрунтування оптимального комплексу функціональних тестів і відповідних шкал та нормативів їх оцінки є особливо актуальним для оптимізації спортивно-педагогічного процесу, індивідуалізації фізичних навантажень відповідно функціональних можливостей організму людини. Це дозволить теоретикам і практикам фізичного виховання, педагогіки, спортивної фізіології, застосовуючи сучасні методологічні підходи про функціональний стан кардіореспіраторної системи, зменшувати біоенергетичну «ціну» фізичної роботи з підвищенням її об'єму в межах оптимального рівня функціонування систем організму [0].

Натомість, функціональні тести і тестові комплекси відповідно особливостям виду спорту (пріоритетність енергозабезпечення), є модельними орієнтирами в постійному контролі та управлінні підготовкою майбутніх вчителів фізичної культури і зміцненні їх здоров'я [0; 0; 0].

Висновки. Оцінка адаптаційного потенціалу організму зумовлено проведенням функціонального тестування, яке полягає у реалізації організмом певного набору функціональних навантажень, що мобілізують його функціональні резерви. Найоптимальними і інформативними пробами для оцінки функціонального стану систем організму та його адаптаційних можливостей, у більшості випадків, застосовують орто-, кліностатичні, дихальні проби, фізичні та розумові навантаження [0].

Список використаних джерел

1. Баевский Р. М., Баранов В. М., Берсенев Е. Ю., Фунтова И. И., Семенов Ю. Н., Григорьев А. И.., Прилуцкий Д. А. (2004). Способ определения функциональных резервов регуляции кардиореспираторной системы человека : патент RU 2240035, приоритет от 20.11.2004.

2. Курзанов А. Н., Заболотских Н. В., Ковалев Д. В.(2016). Функциональные резервы организма: монография. М. : Издательский дом Академии Естествознания, 96 с.

3. Приймак С. Г. (2019). Методична система розвитку функціональних можливостей майбутніх учителів фізичної культури у процесі спортивно-педагогічного удосконалення : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02; Нац. ун-т «Чернігів. колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 40 с.

4. Приймак С. Г. (2018). Спортивно-педагогічне удосконалення студентів: морфофункціональне забезпечення діяльності : монографія. Чернігів : ПАТ «ПВК «Десна», 292 с.

5. Priymak, S., Krutsevich, T., Pangelova, N., Trachuk, S., Kravchenko, T., Stepanenko, V., & Ruban, V. (2020). Modeling of functional support of sports activities of biathletes of different qualifications. Journal of Human Sport and Exercise. https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.12 URL: https://www.jhse.ua.es/article/view/2021-v16-n1-modeling-functional-support-sports-activities-biathletes

ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ МЕТОД ОЦІНКИ СТАНУ МЕХАНІЗМІВ РЕГУЛЯЦІЇ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Шевцов Ярослав Віталійович
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, студент факультету фізичного виховання
Роздерій Михайло Борисович
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, студент факультету фізичного виховання
Приймак Сергій Георгійович
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, факультет фізичного виховання, доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту

У статті розглянуто застосування аналізу варіабельності серцевого ритму як інтегрального методом оцінки стану механізмів регуляції фізіологічних функцій у організмі людини. Застосування методики дозволяє схарактеризувати загальну активність регуляторних механізмів, нейрогуморальну регуляцію серця, співвідношення між пара- і симпатичним відділами нервової системи.

Ключові слова: *варіабельність серцевого ритму, функціональний стан організму людини.*

Shevtsov Ya. V., Rozderiy M. B., Priymak S. H. Variability of heart rate as an integral method of assessment of the state of regulation mechanisms of physiological functions of the human organism*The article considers the application of the heart rate variability analysis as an integral method of assessing the state of regulation mechanisms of physiological functions in the human body. The application of this technique allows to characterize the general activity of regulatory mechanisms, neurohumoral regulation of the heart, the relationship between para- and sympathetic nervous systems.*

Key words: *heart rate variability, functional state of the human body*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Аналіз варіабельності серцевого ритму (ВСР) є інтегральним методом оцінки стану механізмів регуляції фізіологічних функцій у організмі людини, який дозволяє схарактеризувати загальну активність регуляторних механізмів, нейрогуморальну регуляцію серця, співвідношення між пара- і симпатичним відділами нервової системи.

Мета роботи – схарактеризувати варіабельність серцевого ритму в оцінці стану механізмів регуляції фізіологічних функцій у організмі людини.

Для отримання найбільш значущих результатів дослідження та їх інтерпретації застосовувались такі методи: теоретичний аналіз і синтез, систематизація, узагальнення інформації, викладеної у наукових джерелах інформації.

Результати досліджень та їх обговорення. Поточна активність пара- і симпатичного відділів є результатом багатоконтурної і багаторівневої реакції системи регуляції серцево-судинної системи, яка здатна до термінових змін параметрів для досягнення оптимального пристосувального ефекту, відображаючи адаптаційну реакцію всього організму. Метод ґрунтується на розпізнаванні і визначенні часових значень між R-R (N-N) інтервалами електрокардіограми, побудові динамічних

рядів кардіоінтервалограми і аналізу отриманих числових рядів за допомогою різних статистичних та математичних методів [0 0]. Зокрема, найчастіше застосовуються статистичний і часовий аналіз, аналіз коротких ділянок ритмограми за Г. В. Рябикіною, геометричні методи (варіаційна пульсометрія за Р. М. Баєвським, аналіз скатерограми, методи триангулярної інтерполяції), спектральний аналіз хвильової структури ритму, автокореляційний аналіз, нелінійні методи [0, 0]. Важливим при застосуванні методичних підходів до визначення функціонального стану серцево-судинної системи є те, що зазначені методи аналізу ВСР застосовуються, виключно, при синусовому ритмі, без порушення ритму або провідності.

Визначення стану серцево-судинної і дихальної функціональних систем дозволило науковцям розробити спосіб визначення функціональних резервів регуляції кардіореспіраторної системи людини [0]. Метод дозволяє оцінити функціональний стан організму на основі визначення параметрів кардіореспіраторної системи людини за допомогою реєстрації ритму серця і швидкості капілярного кровотоку пальця руки з одночасною фіксацією швидкості повітряного потоку при диханні [0, 0, 0]. При дослідженні визначають тривалість кардіоінтервалів та дихального циклу, швидкість пульсової хвилі.

Науковці вказують, що визначення і оцінка функціонування окремих органів і систем, виключно, у базальних умовах є недостатнім для комплексної фізіологічної оцінки усього організму, його адаптивних можливостей і функціональних резервів [0, 0, 0]. Доцільнішим є визначення фізіологічної (біоенергетичної) «ціни» фізичної роботи за певний об'єм виконаної фізичної роботи, як критерію ефективності функціонування організму. Це дозволить визначати адаптаційні можливості організму, ступінь напруги і функціональний стан регуляторних систем [0, 0, 0].

Висновки. Концептуальні положення щодо серцево-судинної системи, як індикатора адаптаційних реакцій цілісного організму, дозволяє застосовувати аналіз варіабельності серцевого ритму у практиці фізичної культури та спорту, спортивній фізіології і різних галузях медицини, як мають на меті визначення термінових та довготривалих пристосовних реакцій на організм людини.

Список використаних джерел

1. Баевский Р. М. (1979). Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина. 295 с.

2. Баевский Р. М. (2005). Теоретические и прикладные аспекты оценки и прогнозирования функционального состояния организма при действии факторов длительного космического полета. Актовая речь на заседании Ученого совета ГНЦ РФ-ИМБП РАН. М., октябрь 2005.

3. Баевский Р. М., Баранов В. М., Берсенев Е. Ю., Фунтова И. И., Семенов Ю. Н., Григорьев А. И., Прилуцкий Д. А. (2004). Способ определения функциональных резервов регуляции кардиореспираторной системы человека: патент RU 2240035, приоритет от 20.11.2004.

4. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. (1988). Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 253 с.

5. Приймак С. Г. (2019). Методична система розвитку функціональних можливостей майбутніх учителів фізичної культури у процесі спортивно-педагогічного удосконалення : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02; Нац. ун-т «Чернігів. колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів. 40 с.

6. Приймак С. Г. (2018). Спортивно-педагогічне удосконалення студентів: морфо-функціональне забезпечення діяльності : монографія. Чернігів: ПАТ «ПВК «Десна», 292 с.

7. Priymak, S., Krutsevich, T., Pangelova, N., Trachuk, S., Kravchenko, T., Stepanenko, V., & Ruban, V. (2020). Modeling of functional support of sports activities of biathletes of different qualifications. *Journal of Human Sport and Exercise*. https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.12 URL: https://www.jhse.ua.es/article/view/2021-v16-n1-modeling-functional-support-sports-activities-biathletes

РОЗДІЛ V
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

РОЗВИТОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ STEM-ПІДХОДУ В ОСВІТІ

Антонюк Яна Валеріївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, студент бакалавр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Білик Жанна Іванівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

STEM-підхід є одним з напрямів освіти сьогодення. STEM-підхід дозволяє вивчити природничі науки, при цьому застосувати технології, технічну творчість, мистецтво та математику. Водночас ці предмети вивчаються в цілому, а не окремо, як зазвичай. Практичне застосування набутих знань має велике значення [3]. Дитина не лише знайомиться з новими напрямками розвитку точних наук та техніки, а й вчиться застосовувати вивчене на практиці.

На відміну від класичного навчання, при застосуванні STEM-підходу, дитина отримує набагато більшу самостійність. На процес навчання менше впливають стосунки між учнем і вчителем, що дозволяє більш об'єктивно оцінювати прогрес [2]. Завдяки цій самостійності дитина вчиться бути самостійною, приймати власні рішення та нести за них відповідальність.

Діти дошкільного віку часто задають такі питання: «Звідки беруться хмари?», «Як виглядає веселка?», «Чому м'яч рухається?» тощо. Головним фактором STEM-навчання дітей дошкільного віку є вирішення проблемних запитань. Розвиток особистості з використанням STEM-підходу також актуальний у дошкільних установах. Заняття з використанням нестандартного підходу до використання STEM-іграшок представлятимуть великий інтерес для дітей. Такі заняття присвячені вивченню явищ природи, а також формуванню думок дітей про те, як працює наш світ.

Головний принцип такої освіти індивідуальний підхід на основі віку дітей, індивідуальних особливостей, їх тенденції та інтереси. Підростаюче покоління потрібно підготовлювати до життя у високотехнічному конкурентному світі, тобто розвивати інтерес до науково – технічної творчості, техніки та високих технологій, цьому сприяє застосування STEM-підходу.

Метою даного дослідження є наукове обґрунтування і експериментальна перевірка педагогічних умов застосування STEM-підходу як здоров'язбережувальної педагогічної технології в умовах дошкільного навчального закладу.

Для дослідження впливу застосування STEM-підходу на формування здоровязбережувальної компетенції застосували метод експертних оцінок та обраховували коефіцієнт Спірмена [1].

При вивченні теми: «Чому потрібно мити руки?» Дошкільнята мали можливість за допомогою usb – мікроскопа побачити брудні руки, предмети та зрозуміти поняття «брудний і чистий». Під час гри «Де живуть мікроби?» вони дізналися про наявність невидимих частинок – мікробів, та відгадували загадки, пов'язані з засобами гігієни. Слухаючи казочку «Про брудні руки» діти замислювались над тим, звідки береться бруд, яка небезпека є і як цього уникнути. Повторювали на практиці «Правила миття рук».

Після проведення експерименту експерти відповідали на запитання анкети (від 1 до 5 балів, де 1 – мінімальне значення ознаки, а 5 максимальне).

На думку експертів, застосування STEM-підходу підвищує мотивацію до вивчення природи та комп'ютерної техніки,

сприяє опануванню правил особистої гігієни, тобто формуванню здоров'язбережувальної компетенції. Експерти зазначили, що застосування STEM-підходу негативно впливає на поведінку вихованців.

Таблиця 1.

Обчислення критерія Спірмена

№	Зміст запитання	Експерт 1	Експерт 2	d	d^2
1	Чи підвищує застосування STEM-підходу мотивацію до вивчення природи	5	5	0 0	0 0
2	Чи підвищує застосування STEM-підходу мотивацію до вивчення компютерної техніки	5	5	0 0	0 0
3	Чи дозволяє застосування STEM-підходу покращити поведінку вихованців	3	3	0 0	0 0
4	Чи дозволяє застосування STEM-підходу сприяти освоєння вихованцями правил особистої гігієни	5	5	0 0	0 0

Сума $d^2=0$

$R_s=1-6\Sigma D^2/N(N^2-1)=1$

Відповідно до результатів дослідження коефіцієнт Спірмена складає 1, що означає повне співпадіння думок експертів

Таким чином, застосування розробленого заняття на основі STEM-підходу сприяє формуванню здоровязбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку.

Список використаних джерел

1. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження. Методологічні поради молодим науковцям. – Київ – Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008., 278 с.

2. Патрикеєва О. STEM-освіта: умови впровадження у навчальних закладах України / О. Патрикеєва, О. Лозова, С. Горбенко // Управління освітою. – 2017. – № 1. – С. 28 – 31.

3. STEM – освіта: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://imzo.gov.ua/stem - osvita/

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ШКОЛАХ ЯПОНІЇ

Бакіко Ігор Володимирович
Національний університет фізичного виховання і спорту України, кандидат з фізичного виховання і спорту, докторант
Мельник Світлана Адамівна
Луцький національний технічний університет, кандидат біологічних наук, доцент

В Японії здоров'я громадян – частина національної ідеї, тому фізичного виховання в школах приділяють дуже багато уваги. Тут викладають не спорт, а саме фізичну культуру.

Зарплата вчителя фізкультури часто дорівнює зарплаті директора великого заводу. У школі, як правило, викладається 8 – 10 видів спорту, і для кожного є свій викладач.

Учитель фізкультури в Японії – не просто фізрук, він повинен мати ще й медичну кваліфікацію. Мабуть, ні в одній країні світу немає такого уважного ставлення до здоров'я школяра. Уже в першому класі дитини тестують і виявляють проблеми зі здоров'ям, анатомічні особливості і

схильності до певних видів навантажень. Якщо у школяра виявляються проблеми зі здоров'ям, учитель фізкультури веде його до самого закінчення навчання. Складає програму харчування, спеціальні вправи. Головна мета – випустити зі школи здорову людину, яка знає особливості свого організму, володіє культурою рухів і харчування.

Японці люблять командну роботу і винаходять ігри для школярів, де можна побігати і разом з тим, отримати певні навички орієнтування, проявити кмітливість і формувати дисципліну. В Японії вітаються заняття єдиноборствами з дитинства: в школах дуже багато секцій карате, сумо, джиу-джитсу та ін. [1, с. 215].

Тут розвинена культура спортивних клубів, багато шкільних секцій тісно пов'язані з клубами, в яких учень зможе знаходитись усе життя. Шкільні клуби називаються «Букацу». У цих гуртках школярі крім спорту займаються вивченням ієрархії і церемоній. Призначається староста, його заступник, а всередині може створюватися додаткова структура. Наприклад, головний по господарській частині (стежить за зносом м'ячів, біт, прапорців), головний по бухгалтерії (на гуртки скидаються батьки учнів), головний за розкладом і т.д. Таким чином школярі набувають навичок соціалізації і знання структури суспільства.

Що стосується ієрархії, то в «Букацу» вона дуже сувора. Наприклад, в гуртку пінг-понгу в деяких школах перший рік нові члени в основному підбирають шарики, які відлітають під час гри. Вони прибирають зал, дивляться на гру і майже не тренуються.

Кожному громадянину Японії з дитинства відомо слово «ундокай». Перекладається воно приблизно як «спортивна зустріч». Це може статися в будь-якому віці: японця можуть покликати бігати, стрибати і брати участь в змаганнях. «Ундокай» – це довгі показові виступи: змагання в бігу на різні дистанції, естафети, стрибки в мішках, рухливі ігри, різні конкурси. Глядачі повинні сидіти по п'ять-шість годин або під відкритим небом, або під тентами, на трибунах або на циновках – в залежності від місцевих умов. Ця подія проводиться щороку починаючи з дитячого садка, потім – в школі і в університеті.

Починається «ундокай» з побудови, ходи з прапорами, нагадує парад. До організації заходу залучають батьків, які з семи ранку встановлюють обладнання, приносять з собою їжу і влаштовують пікніки. Команди дітей марширують, виконують комплекс ранкової гімнастики, танцюють груповий танець, кричать речівки.

Крім спортивних змагань класичний в Японії вид змагання – закидання маленьких м'ячиків в кошик на жердині. За певний час команда повинна закинути більше м'ячів, ніж суперник.

«Ундокай» триває по п'ять-сім годин, батьки, сусіди і вчителя за цей час можуть познайомитися один з одним. Все це – частина системи підготовки дитини до дорослої японської реальності, де дуже важлива дисципліна, працьовитість, вміння працювати на благо команди і на результат.

У розвитку фізкультури і спорту в Японії можна вловити вплив китайських звичаїв і буддизму. Наприклад, популярні секції кінного поло, кемарі (гра на спритність і швидкість) і танці.

У початковій школі (перший-шостий класи, вік – 6 – 12 років) передбачено не менше трьох годин занять фізичною культурою і спортом на тиждень. Програма початкової школи: загальна фізична підготовка, гімнастика, легка атлетика, плавання, ігри з м'ячем, танці, формування навичок здорового способу життя. За програмою додаткових занять кожен учень зобов'язаний відвідувати заняття в спортивному клубі не рідше одного разу на тиждень.

У старших класах більше 40 % школярів займаються спортом не менше дев'яти годин на тиждень, а інші 60 % витрачають на фізкультуру два-три години на тиждень – це обов'язковий мінімум. В Японії є ліга шкільного бейсболу, яку показують по телевізору. Глядачі зазвичай уболівають за школу в своєму районі.

Переможці в кожному регіоні (потрібно виграти п'ять матчів) їдуть на головний стадіон країни – Косиен, префектура Хього. Там протягом кількох днів проходить головний чемпіонат

шкільного бейсболу. Все це показують по телевізору, а імена старшокласників пишуться на екрані, як у дорослому спорті. Для багатьох хлопців Косиен – це головна шкільна мрія. Дівчат на цей стадіон беруть уболівальницями, вони готують танець і кричалки [2, с. 73].

Аналіз досвіду Японії в організації фізичного виховання і спорту в школах показав, що руховій активності надається велике значення протягом усього періоду навчання.

Список використаних джерел

1. Пангелова Н., Власова С. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. № 1. С. 215-221.

2. Lloyd R. Approaches to Improve Physical Education in Canadian Schools. Исследования по спортивному образованию. 2015. Vol. 35, № 2. pp. 73-89. Режим доступа: https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjses/35/2/35_73/_article/-char/ja/

ОЦІНКА СТАНУ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ДОНЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ ТА ЙОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ СОЦІАЛЬНО-ГІГІЄНІЧНОГО МОНІТОРИНГУ

Берегова Олена Олександрівна
ДУ «Донецький обласний лабораторний центр МОЗ України», лікар з гігієни дітей та підлітків, епідеміолог
Матюшина Вікторія Олексіївна
ДУ «Донецький обласний лабораторний центр МОЗ України», завідувачка відділення організації санітарно-гігієнічних досліджень

Відповідно до Конвенції про права дитини, яку підписали 195 держав, зокрема й Україна, діти мають загальні та невід'ємні права, у тому числі право на освіту, яка має бути спрямована на розвиток особистості, талантів, розумових і фізичних здібностей дитини в найповнішому обсязі, на отримання інформації [1]. Глобальною стратегією ВООЗ з охорони здоров'я жінок і дітей визначено, що інвестиції у здоров'я дітей мають високу економічну доцільність і забезпечують найкращу гарантію наявності продуктивної робочої сили у майбутньому [2].

Глибока соціально-економічна криза, яка охопила всі галузі економіки і сфери людського буття в Україні, тривалі воєнні дії обумовили значні незворотні демографічні втрати. За даними Національної медичної академії післядипломної освіти імені П.Л. Шупика МОЗ України, ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», на тлі зменшення чисельності дитячого населення (на 10,2 % за період 2011-2015р.р.) залишаються високими рівні захворюваності і поширеності хвороб: на 1000 дітей відповідного віку поширеність хвороб становила 1980,54 у 2011р. і 1742,3 у 2015р., а захворюваність — 1440,09 та 1274,76 відповідно. На початок 2019 року на підконтрольних українській владі територіях Донецькій області мешкало 46% населення регіону [3]. За підсумками 2020 року чисельність дитячого населення (0-17 років) складає тільки 15,6 % від числа мешканців області. Тому зусилля з відновлення населення, розвитку та збереження здоров'я дітей – це одне з надважливих завдань держави. Особливої уваги потребують території, що постраждали від військових дій.

Наукові дослідження свідчать, що на стан здоров'я учнів значно впливає так званий «шкільний фактор». Згідно з чинним законодавством України засновники

(власники), керівники навчальних закладів для дітей повинні створити безпечні та нешкідливі умови навчання, харчування, фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, формувати гігієнічні навички та засади здорового способу життя. Важливий крок у напрямку формування безпечного та здорового освітнього середовища покликана зробити Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2021 рік, яка схвалена Указом Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020.

На думку авторів, здоров'язбережувальні програми та заходи у закладах освіти повинні базуватися на Санітарних регламентах та інших нормативних документах санітарного законодавства, які розроблені з урахуванням наукових даних щодо вікових, фізіологічних особливостей дітей та спрямовані на збереження здоров'я учасників освітнього процесу. Результати соціально-гігієнічного моніторингу є одним з найбільш показових індикаторів ступеню санітарного благополуччя, епідемічної безпеки закладу освіти, його здоров'язбережувального потенціалу.

В 2020 році соціально-гігієнічний моніторинг здійснювався ДУ «Донецький обласний лабораторний центр МОЗ України» в 911 закладах освіти Донецької області, оцінка відповідності вимогам нормативних документів проводилися по воді питній, якості та безпеці харчування, фізичним факторам освітнього середовища (мікроклімат, освітлюваність, шум, вміст радону, формальдегіду, вуглекислого газу в повітрі навчальних приміщень тощо). За результатами лабораторних досліджень не відповідають санітарно-гігієнічним вимогам 385 закладів освіти, тобто 42,3%, що практично на рівні показника 2019 року (не відповідали нормативним вимогам 43,1 % дитячих закладів), але вище показника 2018 року (39,9% дитячих закладів відповідно).

Щодо оцінки фізичних факторів освітнього середовища закладів освіти Донецькій області, то протягом останніх 3-х років кількість дитячих закладів з відхиленнями від нормативних вимог зросла в 2,7 рази. Найвагоміша частка серед незадовільних результатів припадає на дослідження освітлення: за підсумками 2020 року п'ята частина вимірювань освітленості не відповідала вимогам нормативних документів, питома вага вимірювань з відхиленнями зросла в 2020 році у порівнянні з 2019 роком на 35,9 %. Недостатня освітлюваність зафіксована і в приміщеннях, де здійснюється навчально-виховний процес і законодавством приділяються чіткі вимоги до умов зорової роботи дітей для попередження шкоди для органу зору, втомлюваності і втрати учнями працездатності. Не відповідали нормативним вимогам параметри мікроклімату у 6,1 % досліджень (в 2019 році - 4,22 %).

Якість води питної за хімічними показниками мала відхилення в 12,4% закладів освіти області (2019р. – 14,57%, 2018р. – 9,96%), за бактеріологічними показниками у 8,4% закладів (2019р. – 14,13%, 2018р. – 15,58%).

За результатами моніторингу 2020 року в 12,1 % закладів, де проводилися дослідження готових страв, раціонів на калорійність та хімічний склад, мали місце відхилення від вимог нормативних документів (частіше - в загальноосвітніх навчальних закладах області – 19,3%). Щодо безпечності харчування дітей в закладах області, то за підсумками 2020 року при дослідженні кулінарних виробів харчоблоків на бактеріальне забруднення відхилення зареєстровані в 8,35 % закладів освіти (2019 р. – в 9,8%) .

Результати соціально-гігієнічного моніторингу закладів освіти Донецькій області щорічно аналізуються, спрямовуються до територіальних органів місцевої влади, управлінь (відділів) освіти для відома та реагування, організації заходів з профілактики ускладнення епідемічної ситуації, поліпшення умов навчання, фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей Донецької області.

Список використаних джерел

1. Конвенція про права дитини [Електронний ресурс] : Міжнародний документ від 20.11.1989. — Електрон. текст. дані. — Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_021. — Назва з екрана.

2. Глобальная стратегия охраны здоровья женщин и детей /. ВОЗ, 2010. — 23 с. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.who.int/publications/list/pmnch_strategy_2010/ ru/. — Название с экрана.

3. Стратегія розвитку Донецької області на період до 2027 року, затверджена Розпорядженням голови облдержадміністрації, керівника обласної військово-цивільної адміністрації 17.02.2020 № 147/5-20, 2020. – 200 с. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://www.minregion.gov.ua/wp-content/uploads/2020/04/doneczka-strategiya-rozvytku-doneczkoyi-oblasti-na-period-do-2027-roku.pdf.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Братаніч Борис Володимирович
Дніпровська академія неперервної освіти, доктор філософських наук, професор
Побоча Тетяна Дмитрівна
Дніпровська академія неперервної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент

Здоров'язбережувальна освіта може бути ефективною лише за наступних умов: визнання на державному рівні пріоритетності освіти, спрямованої на формування культури здоров'я та здорового способу життя; внесення системних змін в національну концепцію освітньої діяльності, виходячи з пріоритетності здоров'язбережувальної освіти; упровадження ефективної системи моніторингу культури здоров'я в освітніх закладах; акцентування здорового способу життя як важливого аспекту соціалізації в освітньому процесі; визначення як пріоритетного завдання освітньої діяльності всебічного оздоровлення суб'єктів освітнього процесу, включаючи формування як фізичного, так і психічного та духовного здоров'я; внесення показників здорового способу життя та оздоровлення суб'єктів освітнього процесу до основних критеріїв роботи освітніх закладів.

Зі сказаного очевидно, що увесь освітній процес має бути перебудований у напрямі збереження і зміцнення здоров'я його суб'єктів. В усьому дидактичному процесі необхідно використовувати здоров'єзберігаючі технології. Пріоритетним може стати напрямок на формування й удосконалювання духовного потенціалу особистості на основі здорових потреб і ціннісних установок.

Безпосередній вихід на освітню практику щодо формування здоров'язбережувальної освіти мають проблеми, пов'язані з розробкою і застосуванням здоров'єзбережувальних освітніх технологій. Останні є конкретним механізмом реалізації теоретичних положень та принципів здоров'язбережувальної освіти. Освітні технології зорієнтовані загалом на створення такого алгоритму освітньої діяльності, при якому остання здійснюється на основі цілісного поєднання ціннісного, когнітивного та методично-операційного компонентів.

Здоров'єзбереження як освітня категорія має два основні змістовні наповнення. По-перше, це організація самої освітньої діяльності таким чином, щоб вона не лише не шкодила здоров'ю, а навпаки, допомагала його розвивати. По-друге, орієнтація освітнього процесу на формування у його суб'єктів цінностей здорового способу життя та здорової життєдіяльності. Відповідно здоров'язбережувальної освітні технології як механізм реалізації здоров'язбережувальної освіти представляють собою сукупність принципів, технік методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології освіти завданнями здоров'язбереження, здоров'ярозвитку та формування культури здоров'я і здорового способу життя. Метою здоров'язбережувальних технологій є як досягнення заданого освітнього результату без шкоди для здоров'я суб'єктів освітнього

процесу, так і формування їх здоров'язбережувальної свідомості. Відповідно сам процес здоров'ябереження та здоров'ярозвитку в освіті може виступати у двох іпостасях. По-перше, як основна мета освітнього процесу, коли мова йде про формування культури здоров'я та здорового способу життя у контексті самоактуалізації особистості. По-друге, як необхідна умова організації освітнього процесу, яка визначає його організаційно-технологічні характеристики виходячи із завдань збереження здоров'я його суб'єктів.

Характеристика «здоров'язбережувальний» по відношенню до практичних технологічних форм освітньої діяльності однозначно означає, що при їх використанні вирішується завдання збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу, а в багатьох випадках ще й вказує на те, що вони є механізмом формування цінностей та компетенцій здорового способу життя. Використання концепту здоров'язбережувальних технологій дозволяє сформулювати критерії перебудови освітньої діяльності, виходячи зі змісту та цінностей здоров'язбережувальної освіти. Однозначно не відповідають критерію здоров'язбереження технології, для яких характерні надмірна інтенсифікація освітнього процесу, активне використання методів авторитарної педагогіки, абсолютизація інформаційно-знанієвої складової освіти та інші, які з великою ймовірністю наносять школу здоров'ю суб'єктів освітнього процесу. Альтернативу їм складають освітні технології, які прямо зорієнтовані на формування цінностей здоров'я та здорового способу життя, а також на збереження й зміцнення здоров'я у самому освітньому процесі при допомозі спеціальних технік та методів навчання. Саме ці технології позначаються як здоров'язбережувальні чи здоров'ярозвивальні.

Основну частину освітніх технологій складають ті, які спеціально не зорієнтовані на здоров'єзберігання, проте і не мають яскраво вираженого негативного впливу на здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Це ставить достатньо серйозну проблему розробки практичних методик оцінювання здоров'єзберігаючого змісту освітніх технологій і відповідно формування їх класифікацій, виходячи з означеного критерію. Для розуміння сутності оцінювання здоров'єзберігаючого потенціалу освітніх технологій потрібно пов'язати цей процес з основними завданнями системи освіти у царині здоров'я. Передусім це збереження здоров'я суб'єктів освітнього процесу, його розвиток, використання потенціалу здоров'я для самоактуалізації та соціалізації особистості, формування культури здоров'я та здорового способу життя як основи здорової життєдіяльності на всю решту життя. Відповідно здоров'язбережувальні технології носять не лікувальний характер, а характер превентивної дії та ціннісно-формуючий.

Ефективність позитивного впливу освітніх технологій визначається не стільки якістю використовуваних прийомів і методів, скільки їх методологічно правильною убудованістю в загальну систему освіти, яка задає останній спрямованість на підтримку здоров'я та формування здорового способу життя. Стратегія реалізації здоров'язбережувальної освіти через освітні технології орієнтує на таку організацію освітнього процесу на всіх його рівнях, при якій якісне навчання, розвиток і виховання учнів відбувається без завдання шкоди їх здоров'ю і приводить до формування цінностей здорового способу життя.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА-МЕДИКА НА ЗАСАДАХ ТРАДИЦІЙНОЇ ТА ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОЇ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ

Герасименко Людмила Борисівна

Комунальний заклад вищої освіти «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фундаментальних дисциплін

Європейські стандарти трансформації освіти в Україні зумовлюють нові вимоги, однією з яких є формування освіченої, творчої особистості медичного працівника із високим рівнем розвитку різних типів компетентностей. Саме від таких рис майбутнього медика як професіоналізм, активність, самостійність, творчість, готовність до самовдосконалення та конструктивної гармонійної взаємодії у соціумі значною мірою залежить здоров'я спільноти людей в антропоекосистемі. Розв'язанню зазначених завдань сприяє впровадження особистісно орієнтованої технології навчання у закладах вищої освіти. У зв'язку із цим, виникає об'єктивна необхідність методологічного обґрунтування окресленої проблеми.

Питання, що досліджується є досить складним і багатогранним. Науковці вивчали різні аспекти окресленої тематики. Цінними для нашого дослідження є погляди Ш. Амонашвілі, Б. Ананьєва, Г. Балла, І. Беха, Є. Бондаревської, Л. Виготського, С. Максименка, О. Савченко, В. Сухомлинського та інших. Однак проблема психолого-педагогічних аспектів формування особистості студентів-медиків у традиційній і особистісно орієнтованій технологіях навчання ще не була предметом спеціального дослідження та потребує подальшого обґрунтування.

Мета наукового пошуку полягала у визначенні, здійсненні порівняльного аналізу та обґрунтуванні особливостей психолого-педагогічних аспектів формування особистості студента-медика у традиційній та особистісно орієнтованій технологіях навчання.

На основі аналізу наукових джерел, підкреслимо, що технологія навчання за означенням ЮНЕСКО, це в загальному розумінні системний метод створення, застосування і визначення всього процесу навчання, засвоєння знань з урахуванням технічних і людських ресурсів та їх взаємодії, який ставить своїм завданням оптимізацію освіти.

У дослідженні ми визначаємо особистісно орієнтоване навчання як організацію освітнього процесу на засадах всебічного врахування індивідуальних потреб і можливостей студента, глибокої поваги до його особистості, ставлення до нього як до свідомого та відповідального суб'єкта освітньої взаємодії [1, с. 112].

Здійснений порівняльний аналіз дозволяє виокремити домінуючі психолого-педагогічні аспекти підготовки студентів-медиків у традиційній та особистісно орієнтованій технологіях навчання.

На засадах традиційної технології освіта розглядається як процес передавання знань, формування вмінь і навичок студентів, які є об'єктами навчання, виховання та управлінської діяльності, а викладач при цьому виконує інформаційно-виховну роль. Управлінська діяльність у закладі вищої освіти орієнтована на підвищення рівня успішності студентів та поліпшення їхньої поведінки із домінуванням авторитарного стилю спілкування.

Варто зазначити характерну ознаку особистісно орієнтованої технології навчання – освіта трактується як процес формування неповторної, гармонійно розвиненої особистості. Здобувач освіти є суб'єктом самоосвіти, самопізнання та самовиховання. Викладач виконує консультативну роль, активізує процес навчання. Управлінська діяльність орієнтована на забезпечення особистісного розвитку студентів і викладачів. Домінує гуманний стиль спілкування, що стимулює мотивацію до освітньої діяльності. З огляду на це, саме особистісний підхід є базовою ціннісною орієнтацією викладача, яка визначає його позицію у взаємодії зі студентом та колективом, адже саме заклад вищої освіти має відкрити унікальність «Я» кожного. Зауважимо, метою цієї технології навчання є створення умов для індивідуальної самореалізації студента, розвитку і саморозвитку його особистісних якостей [2, с. 23].

Проаналізувавши анкети викладачів і студентів, представимо сутнісні ознаки особистісно орієнтованого навчання: гуманна суб'єкт-суб'єктна взаємодія всіх учасників освітнього процесу; діагностично-стимулюючий спосіб організації навчального пізнання; діяльнісно-комунікативна активність студентів; проєктування викладачем та студентами індивідуальних досягнень в усіх видах пізнавальної діяльності; врахування в доборі змісту, методик, стимулів навчання та системі оцінювання діапазону особистісних потреб.

Підсумовуючи викладений матеріал акцентуємо, що окреслену технологію ми розглядаємо як цілісну систему у єдності компонентів та взаємозв'язків, реалізація якої залежить від професіоналізму та творчого потенціалу кожного викладача. Її впровадження гарантуватиме конкурентоспроможність майбутніх медиків на сучасному ринку праці, визначатиме успішність студентів у майбутній професійній діяльності, процесі соціалізації, реалізації особистісних життєвих стратегій і є одним із пріоритетних векторів розвитку освіти України. Отже, при цьому передбачається врахування типологічних та індивідуальних особливостей студентів в усіх вимірах освітнього процесу й утвердження суб'єкт-суб'єктних взаємин.

Подальшого розвитку та ґрунтовного вивчення, на нашу думку, заслуговують питання більш детального визначення, класифікації, обґрунтування та розробки організаційних форм підготовки студентів-медиків на засадах особистісно орієнтованої технології навчання.

Список використаних джерел

1. Груша Л. О. Особистісно орієнтоване навчання та виховання у вищих медичних навчальних закладах. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2014. № 1. С. 111–114.

2. Коломієць А. В. Особистісно орієнтоване навчання – шлях до формування інноваційної особистості : Методичний посібник. Хмельницький, 2014. 97 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Гнілуша Ніна Володимирівна
Криворізький державний педагогічний університет, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ботаніки та екології
Макаревич Оксана Анатоліївна
Криворізький державний педагогічний університет, магістр

У XXI столітті стала нагальною проблема глобального характеру щодо здоров'я людей, особливо підростаючого покоління. Тому основним завданням школи є виховання фізично, психічно і морально здорового покоління, яке здатне всебічно розвиватися та вдосконалюватися у різних напрямках упродовж усього життя.

У зв'язку з цим виникає необхідність організації освітнього процесу з позицій збереження здоров'я його учасників, де одним із основних напрямів повинна стати підготовка педагогічних кадрів, здатних вирішувати завдання організації освітнього процесу, орієнтованого на збереження та зміцнення здоров'я [2].

Проблемою використання інформаційних технологій у фаховій підготовці у закладах вищої освіти займалися В. Биков, Р. Гуревич, Н. Морзе, Д. Патаракін, Є. Полат та ін.

Проектування будь-якого педагогічного процесу організовується з урахуванням взаємодії його різних компонентів не ізольовано, а в єдності один з одним і зовнішнім середовищем [1].

Сьогоднішній цивілізований світ, а тим більше завтрашній, важко уявити без персональних комп'ютерів, телевізорів,

мобільних телефонів та іншої електронної техніки. З кожним днем росте контингент користувачів ПК і серед них велику кількість займає. Тому однією з актуальних гігієнічних проблем останнього часу є вивчення негативних шкідливих наслідків широкого застосування електронної техніки і зокрема персонального комп'ютера.

Використання комп'ютерної технології у навчальному процесі - актуальна проблема сьогодення. Захоплення комп'ютерними і телеінформаційними мережами дуже поширене. Важко знайти матеріал про дидактичні емпіричні дослідження негативних аспектів комп'ютерного навчання, але існують спеціальні документи, що містять гігієнічні вимоги до організації компьютеризованних робочих місць.

Відповідно Наказу Міністерства охорони здоров'я України № 2205 від 25 вересня 2020 року про Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти [3] визначені медичні вимоги безпеки (правила і норми) щодо освітнього середовища у всіх типах закладів загальної освіти.

В цьому документі відображені гігієнічні стандарти щодо використання комп'ютерних технологій в загальноосвітніх навчальних закладах .

Санітарні правила і норми влаштування і обладнання кабінетів комп'ютерної техніки в навчальних закладах та режиму праці учнів на персональних комп'ютерах встановлюють нормативи фізичних чинників, що створюються комп'ютерами при їх роботі, та гігієнічні вимоги до проектування, виготовлення і експлуатації вітчизняних та експлуатації імпортних персональних комп'ютерів, що застосовуються в навчально-виховному процесі.

Таким чином, розвиток і розповсюдження інформаційних технологій ставить перед компьютерщиками, медиками, педагогами важливе питання щодо необхідності розкривати механізми впливу інформаційних технологій на психіку, фізичний стан підростаючого покоління, правильному їх використанню з санітарно-гігієнічної точки зору та Санітарному регламенту для закладів загальної середньої освіти.

Список використаних джерел

1. Гнілуша Н.В. Проектування і реалізація цілісного регіонального екологічного потенціалу освітнього простору в процесі професійного становлення студентів-екологів вищих навчальних закладів / Н.В. Гнілуша // зб-к наук. праць «Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика» / І.С.Волощук (головний редактор) та інші. - Випуск 8. – Київ: Інститут обдарованої дитини, 2012. – С. 140-147

2. Лук'янченко М. І. Реалізація здоров'язберігаючих технологій у сучасній школі / М. І. Лук'янченко // Науковий вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - Вип. 98, Т. 3. - Чернігів. - 2012. - С. 176 -178

3. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, 2020 [Електрон. ресурс].– Режим доступу: https://www.schoollife.org.ua/pro-zatverdzhennya-sanitarnogo-reglamentu-dlya-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osvity/. Назва з екрану.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ

Довгалець Оксана Михайлівна
КЗВО «Рівненська медична академія», кандидат історичних наук, викладач.

На сьогодні охорона здоров'я є однією з найбільш значущих та високотехнологічних галузей людської діяльності. У зв'язку з динамічним розвитком системи охорони здоров'я з'являються нові вимоги до якості підготовки медичних працівників із середньою освітою.

Відповідно медична галузь посідає одне з головних місць у забезпеченні життя суспільства, тому саме компетентні лікарі відіграють важливу роль у вихованні відповідального ставлення до здоров'я як власних, так і своїх пацієнтів. Модернізація медичної освіти на основі компетентнісного підходу сприятиме підвищенню її якості, а для вирішення нагальної проблеми збереження та підвищення рівня здоров'я громадян України необхідна у процесі професійної тренінг для формування медико-захисної компетентності майбутніх лікарів.

У сучасних соціально-економічних умовах, які характеризуються погіршенням стану здоров'я майбутніх фахівців [1 с. 349], високий рівень захворюваності та смертності, проблема охорони здоров'я населення має особливе значення, в тому числі для майбутніх лікарів. Отже, для здійснення ефективної професійної діяльності майбутні лікарі повинні бути компетентними у підтримці та зміцненні як власного здоров'я, так і пацієнтів, тобто в процесі професійної підготовки необхідно формувати «здоровозбережувальну компетентність лікарів».

Можна сказати, що компетентність - це індивідуальний досвід у вигляді комплексу знань, умінь, навичок, мислення, способів сприйняття, цінностей, переживань, дій, цілей, а також критеріїв і способів оцінки, що прийняв вигляд моделі дій при будь-якій ситуації у трудовій діяльності. Разом з тим сама компетентність розглядається як найвища ступінь розвитку професійної діяльності, транслятором якої виступає освіту, а носіями є суспільство і окремо взятий індивід.

Процес формування компетентності з охорони праці можна розглядати в аспекті більш розробленої проблеми формування здорового способу життя, оскільки ці поняття безпосередньо взаємопов'язані, хоча і не однакові. У той же час, спираючись на дослідження вчених щодо формування здорового способу життя підлітків та молоді [2, с. 81], ми визначаємо процес, який вивчаємо, як сукупність напрямків, методів, засобів і прийомів, а також алгоритми створення здорового середовища в педагогічному навчальному закладі та на практичних засадах, де професіоналізація студентів відбувається шляхом прищеплення їм професійно-педагогічних знань про здоров'я та шляхи підтримання його належного стану; навички та вміння охорони здоров'я; цінності здоров'я; закріплення стратегій професійної поведінки щодо збереження власного здоров'я та здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

Особисте здоров'я є соціально значущим для суспільства, стратегічним фактором безпеки та життя держави. Тому ми розглядаємо це як концептуальну основу медичної компетенції лікаря, яка визначає та забезпечує життєдіяльність та стосунки майбутніх лікарів у суспільстві та здатність гармонізувати їхній фізичний, духовний, психічний, моральний та соціальний статус.

Сьогодні формування здоров'я та безпеки майбутніх лікарів у навчальному процесі фізичного виховання передбачає інтеграцію системи знань, умінь та навичок з таких дисциплін, як: анатомія, фізіологія, психологія, гігієна тощо; сприяє профілактиці захворювань, збереженню та зміцненню здоров'я; забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану організму осіб протягом усього періоду навчання та подальшої професійної діяльності та профілактики синдрому професійного вигорання.

Список використаних джерел

1. Рассказова О. І. Соціально-педагогічний підхід до збереження психічного здоров'я молоді / О. І. Рассказова // Сприяння здоров'ю дітей та молоді: теоретико-методичні аспекти: матеріали IV Міжнародної соціальнопедагогічної конференції (Луцьк, 2009). — Луцьк, 2009. — С. 348—355.

2. Ткачук О. Г. Модель формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів у освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. - 6 (100)18. - С. 81–85.

КОНФЛІКТНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СУБ'ЄКТІВ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ В ДИНАМІЦІ

Єхалов Василь Віталійович
Дніпровський державний медичний університет, кандидат медичних наук, доцент кафедри анестезіології, інтенсивної терапії та медицини невідкладних станів ФПО
Кравець Ольга Вікторівна
Дніпровський державний медичний університет, доктор медичних наук, завідуюча кафедрою анестезіології, інтенсивної терапії та медицини невідкладних станів ФПО
Кріштафор Дар'я Артурівна
Дніпровський державний медичний університет, кандидат медичних наук, асистент кафедри анестезіології, інтенсивної терапії та медицини невідкладних станів ФПО

Конфлікти у сфері охорони здоров'я за останні роки значно почастішали і загострилися. Якщо раніше ситуація отримувала розвиток тільки в особистому спілкуванні лікаря і хворого із залученням у якості арбітра адміністрації лікувального закладу, то в нинішній час випадки взаємного непорозуміння все частіше закінчуються у суді [1, стор.115].

З метою вивчення в динаміці рівня комунікативної та конфліктної компетентності суб'єктів вищої медичної освіти за останні 2 роки було анонімно протестовано 350 студентів, лікарів-інтернів 1-го та 2-го року навчання, а також лікарів курсів вторинної спеціалізації, за допомогою методики діагностування схильності особистості до конфліктного поводження, що була запропонована К. Томасом та адаптована Н.В. Гришиною [2, стор.121-124].

Максимальну схильність до конфронтації показали 42,1 % опитаних студентів при середньому значенні показника 29,4 %. Що стосується інтернів, то отримані результати характеризуються значною розбіжністю: максимальну схильність до суперництва показали 23,9 % інтернів 1-го року навчання, а мінімальну - 49,9 %. До кінця 2-го року первинної спеціалізації ці показники стали дорівнювати 17,2 % та 54,1 % відповідно. Узагальнене значення характеристики в кінці навчання в інтернатурі знизилося лише на 3,8 %. Середній же показник лікарів вторинної спеціалізації був тільки 8,4 %.

Бажання до співпраці у студентів виявилося мінімальним при середньому показнику 3,7 %. Максимальна схильність до співробітництва у інтернів на другому році навчання зросла з 17,6 % до 27,3 % при збільшенні середнього показника з 19,8 % до 29,3 %, а показник респондентів старшої групи склав 36,1 %.

Максимальну схильність до компромісу показали 56,4 % опитаних студентів. Цей показник був незмінним до початку інтернатури, а до закінчення первинної спеціалізації знизився більш ніж удвічі, при помірному зменшенні середньої характеристики на 4,4 %. Лікарі вторинної спеціалізації мали близькі за значенням показники.

Пристосування, як модель поведінки в конфліктних ситуаціях, була притаманна 18,8 % студентів. У опитаних на початку інтернатури цей показник становив 16,6 % і практично не змінювався до кінця навчання. У представників старшої групи знову спостерігалося його невелике підвищення до 18,4 %.

Уникнення є майже нехарактерним для студентів і склало 7,1 % відповідей. У інтернів першого року навчання середній показник був значно вищим (23,5 %), а при закінченні первинної спеціалізації зазначалося його зниження до 19,1 %. У лікарів вторинної спеціалізації він залишався на тому ж рівні.

Такі способи регулювання конфліктів, як суперництво, пристосування і ухилення, мають деструктивний характер, оскільки в конфліктній ситуації або програє один з її учасників, а другий виграє, або програють обоє, тому що йдуть на компромісні вчинки. І тільки співпраця і, в меншій мірі, компроміс є продуктивними стилями поведінки в конфліктній ситуації [1, стор.117].

У загальній масі покоління Y характеризується конфліктністю самосвідомості, що спричинено, насамперед, занадто високою самооцінкою (це підтвердили 93,5 % опитаних) [3, стор.308], проте його проблема полягає в практично повній некомпетентності у виробничих міжособистісних відносинах, що пояснюється, в першу чергу, браком досвіду [4, стор.183].

Проведене дослідження ступеню конфліктності в динаміці медичної освіти показало досить низький рівень комунікативної та конфліктної компетентності молодих колег. Навчання в інтернатурі характеризується позитивною динамікою в плані зниження схильності молодих колег до конфронтації на користь підвищення прагнення до співпраці як оптимальної стратегії соціальної поведінки. Більшість представників курсу вторинної спеціалізації вже мають певний лікарський досвід, що вказує на їх більшу практичну зрілість в плані підходу до вирішення конфліктних ситуацій. Сучасний стан обговорюваного питання вимагає пошуку нових шляхів корекції основ соціальної поведінки майбутніх і працюючих практичних лікарів.

Список використаних джерел

1. Усенко Л.В., Кобеляцкий Ю.Ю., Клопоцкая Н.Г. и др. Конфликтные ситуации в медицинской практике: этические и правовые аспекты. *Медицина невідкладних станів*, 2020. Т. 16, № 1. С. 115-119. DOI: 10.22141/2224-0586.16.1.2020.196939

2. Болотова А.К. Настольная книга практикующего психолога. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2017. 375 с.

3. Yekhalov V.V., Kravets O.V., Krishtafor D. A. Psychological Features of the Modern Intern. The world of science and innovation. *Abstracts of the 6th International scientific and practical conference.* Cognum Publishing House. London, United Kingdom, 2021. P. 304-311.

4. Стусь В.П., Єхалов В.В., Моісеєнко М.М. та ін. Певні якості мислення у лікарів-інтернів різних фахів. *Урологія*, 2020. Т. 24. №2. С. 180-185. DOI: 10.26641/2307-5279.24.2.2020.208835

ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Заяц Дарія Олегівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, здобувач вищої освіти «бакалавр» спеціальність «Середня освіта (здоров'я людини)»
Ігнатенко Сергій Анатолійович
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Однією з найактуальніших проблем сьогодення є необхідність збереження та зміцнення здоров'я молодших школярів. Учні початкових класів проводять багато часу в стінах навчального закладу. Це той період життя, коли закладаються основні психологічні та фізіологічні характеристики людини. Діти у цьому віці розуміють важливість стану свого здоров'я. Тому важливо визначити зміст, умови, методи та форми, які є важливими у навчанні та вихованні здорового способу життя учнів початкових класів.

Молодший шкільний вік має великі резерви формування навичок здоров'язбереження і є сприятливим періодом для набуття життєвих навичок та вмінь, що, в свою чергу, визначає завдання сучасної школи - формувати потребу учнів оцінювати своє здоров'я та життя як найвищу індивідуальну та соціальну цінність.

Вивченням проблеми застосування інтерактивних методів навчання займалися такі вчені А. А. Журіна[1, с.25], Е. О. Іванова, В. В. Красильникова, Н. А. Савченко, Е. І. Виштинецький, В. Ф. Шаталова, О. Г. Смолянинова та ін[2, с.32].

Інтерактивні методи навчання використовувалися як педагогічний інструмент, який сприяє досягненню цілей уроків. Візуалізація ходу і результатів освітнього процесу забезпечена якісним роздатковим матеріалом, імпровізованими малюнками, схемами, таблицями. Все це значним чином підсилює навчальний ефект, впливає емоційно і образно, підсилює в учнів бажання виконувати ті чи інші види робіт, а отже, засвоювати навчальний матеріал у співпраці та співтворчості.

Відповідно, уроки, які містять інтерактивні засоби навчання, сприяють формуванню навичок здоров'язбереження у дітей . Таким чином, процес формування здоров'язбережувальних компетентностей молодших школярів буде ефективним якщо:

- використовувати інтерактивні форми на заняттях (дискусія, дебати, гра, лекція-бесіда, ділова гра, міні-лекція, «мозкова атака», «мозковий штурм», проективна ділова гра);
- учасників поставити в позицію активного учасника різних видів діяльності;
- надати можливість проявити свої здібності, оцінити самого себе.

Список використаних джерел

1. Журина, Т. В. Внедрение информационных технологий в учебный процесс / Т. В. Журина, Н.И. Захарова // Начальная школа. – 2016. – №1. – С. 25 – 30.

2. Красильникова, В. В. Интерактивные методы обучения / В. В. Красильникова, С.С. Кашлев. – Минск: ТетраСистемс, 2013. – 224 с.

РОЛЬ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ У ДОСЯГНЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОМФОРМУ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Ковальова Наталія Володимирівна
Національний університет фізичного виховання та спорту України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач
Єременко Наталія Петрівна
Національний університет фізичного виховання та спорту України, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач
Ковальов Володимир Олександрович
Національний університет фізичного виховання та спорту України, викладач

Вступ. Теорія фізичної культури в силу традиції приділяє значну увагу тілесній (фізичній) стороні у порівнянні з психологічною стороною активності людини. Тоді як рекреаційні заняття значну увагу приділяють психологічним аспектам [1,с. 196].

Рухова активність за допомогою процесів адаптації може впливати на розвиток як фізіологічних, так і психологічних функцій. У рекреаційній діяльності основним завданням тренера чи фахівця є формування інтересу та мотивації до рухової активності [5, с. 1022].

Психологічні ефекти рекреаційних занять: заспокійливий та антидепресивний, нормалізація рівня тривожності, агресивності та дипресивності, покращення когнітивних здатностей (інтелектуальна діяльність) людей похилого віку, нормалізація самооцінки осіб, що займаються [2, с. 62].

Зниження рівня тривожності відбувається після вправ аеробної спрямованості та силовими вправами низької

інтенсивності. Для тренованих осіб силові вправи високої інтенсивності можуть також сприяти релаксації. Заспокійлива дія фізичних вправ пояснюється: ритмічністю рухів, термогенним ефектом (збільшення температури м'язів), регулюванням виділення гормонів (серотоніну, норадреналіну) [4, с. 231].

Мета дослідження – з'ясувати роль фахівця з фізичної рекреації у досягненні психологічного комфорту при заняттях оздоровчо-рекреаційною діяльністю.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Рекреаційна діяльність дає можливість задовольнити свої інтереси, реалізувати потреби, проявити схильності, налагодити соціальні взаємовідносини. Організація рекреаційно-оздоровчої рухової активності сприяє: підвищенню рівню рухової активності; задоволенню потреби у активному відпочинку, спілкуванні; оптимізації стану здоров'я; покращенню психо-емоційного стану; фізичному, інтелектуальному та творчому розвитку особистості; естетичному вихованню; засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей [3, с. 80].

У рекреаційній діяльності враховують той фактор, що мотиви є різними для різних вікових та соціальних груп. Це враховується фахівцем при побудові програм рекреаційних занять з певним контингентом.

Для визначення мотивів, потреб та інтересів фахівець проводить опитування, бесіду, анкетування.

При побудові занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю фахівець (тренер) враховує ряд факторів та звертає увагу на:

1. *Постановку мети заняття чи програми занять та послідовних етапів її досягнення,* що сприяє реалізації принципу усвідомленості та активності; дозволяє контролювати отримані результати; сприяє формуванню бажання продовжувати рекреаційні заняття; допомагає притримуватись здорового способу життя. Цілі обираються в залежності від інтересів, бажань та мотивації осіб, що займаються. Тренер (фахівець) допомагає сформулювати цілі.
2. *Визначення завдань для вирішення мети.* Постановка конкретних завдань з обмеженим та конкретним терміном.
3. *Моніторинг динаміки отриманих результатів.* Включення в програму занять контролю, а також детальний аналіз та порівняння результатів, дозволяє: контролювати отримані результати; коригувати програму занять; ставити наступні завдання, що сприятимуть досягненню основної мети.
4. *Підтримку інтересу до занять.*
5. *Індивідуальний підхід.*
6. *Контроль взаємовідносин у групі* – дружні стосунки у групі сприяють меншому пропуску занять, більшому інтересу до занять, більш комфортному емоційному стану учасників протягом заняття.

Список використаних джерел

1. Єременко, Н. П. Ставлення до здоров'я - як один з вагомих факторів здорового способу життя / Н. П. Єремекно // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму: збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції. – Запоріжжя, 2011. ─ С. 196-197. http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2302

2. Ковальова Н. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017; № 1: 62–67. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ TMFVS _2017_1_13

3. Ковальова Н.В. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку / Ковальова Н.В., Підгайна В.О. // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура,спорт та здоров'я нації». Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського. -2016. С.79–84.

4. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації //Актуальні питання гуманітарних наук. – 2019. – №. 25. – С. 230-234.

5. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. / Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. – Vol. 19. (Supplement issue 3), Art 147. 2019 – pp. 1022 - 1029. (in En.)

ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП З СИНДРОМОМ ВЕГЕТАТИВНОЇ ДИСФУНКЦІЇ

Кондратенко Анастасія Станіславівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я.
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я.
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя та здоров'я.
Василенко Катерина Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, аспірант

Вступ. Теорія фізичної культури в силу традиції приділяє значну увагу тілесній (фізичній) стороні у порівнянні з психологічною стороною активності людини. Тоді як рекреаційні заняття значну увагу приділяють психологічним аспектам [1,с. 196].

Рухова активність за допомогою процесів адаптації може впливати на розвиток як фізіологічних, так і психологічних функцій. У рекреаційній діяльності основним завданням тренера чи фахівця є формування інтересу та мотивації до рухової активності [5, с. 1022].

Психологічні ефекти рекреаційних занять: заспокійливий та антидепресивний, нормалізація рівня тривожності, агресивності та дипресивності, покращення когнітивних здатностей (інтелектуальна діяльність) людей похилого віку, нормалізація самооцінки осіб, що займаються [2, с. 62].

Зниження рівня тривожності відбувається після вправ аеробної спрямованості та силовими вправами низької інтенсивності. Для тренованих осіб силові вправи високої інтенсивності можуть також сприяти релаксації. Заспокійлива дія фізичних вправ пояснюється: ритмічністю рухів, термогенним ефектом (збільшення температури м'язів), регулюванням виділення гормонів (серотоніну, норадреналіну) [4, с. 231].

Мета дослідження – з'ясувати роль фахівця з фізичної рекреації у досягненні психологічного комфорту при заняттях оздоровчо-рекреаційною діяльністю.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Рекреаційна діяльність дає можливість задовольнити свої інтереси, реалізувати потреби, проявити схильності, налагодити соціальні взаємовідносини. Організація рекреаційно-оздоровчої рухової активності сприяє: підвищенню рівню рухової активності; задоволенню потреби у активному відпочинку, спілкуванні; оптимізації стану здоров'я; покращенню психо-емоційного стану; фізичному, інтелектуальному та творчому розвитку особистості; естетичному вихованню; засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей [3, с. 80].

У рекреаційній діяльності враховують той фактор, що мотиви є різними для різних вікових та соціальних груп. Це враховується фахівцем при побудові програм рекреаційних занять з певним контингентом.

Для визначення мотивів, потреб та інтересів фахівець проводить опитування, бесіду, анкетування.

При побудові занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю фахівець (тренер) враховує ряд факторів та звертає увагу на:

— *Постановку мети заняття чи програми занять та послідовних етапів її досягнення,* що сприяє реалізації принципу усвідомленості та активності; дозволяє контролювати отримані результати; сприяє формуванню бажання продовжувати рекреаційні заняття; допомагає притримуватись здорового способу життя. Цілі обираються в залежності від інтересів, бажань та мотивації осіб, що займаються. Тренер (фахівець) допомагає сформулювати цілі.

— *Визначення завдань для вирішення мети.* Постановка конкретних завдань з обмеженим та конкретним терміном.

— *Моніторинг динаміки отриманих результатів.* Включення в програму занять контролю, а також детальний аналіз та порівняння результатів, дозволяє: контролювати отримані результати; коригувати програму занять; ставити наступні завдання, що сприятимуть досягненню основної мети.

— *Підтримку інтересу до занять.*

— *Індивідуальний підхід.*

— *Контроль взаємовідносин у групі* – дружні стосунки у групі сприяють меншому пропуску занять, більшому інтересу до занять, більш комфортному емоційному стану учасників протягом заняття.

Список використаних джерел

1. Єременко, Н. П. Ставлення до здоров'я - як один з вагомих факторів здорового способу життя / Н. П. Єремекно // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму: збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції. – Запоріжжя, 2011. ─ С. 196-197. http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2302

2. Ковальова Н. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017; № 1: 62–67. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ TMFVS _2017_1_13

3. Ковальова Н.В. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку / Ковальова Н.В., Підгайна В.О. // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура,спорт та здоров'я нації». Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського. -2016. С.79–84.

4. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації //Актуальні питання гуманітарних наук. – 2019. – №. 25. – С. 230-234.

5. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. / Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. – Vol. 19. (Supplement issue 3), Art 147. 2019 – pp. 1022 - 1029. (in En.)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ПРОФІЛАКТИЧНИХ ПРОГРАМ ВІЛ ТА TORCH-ЗАХВОРЮВАНЬ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Кузьменко Олександр Петрович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Гусєва Ганна Михайлівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Оправхата Людмила Миколаївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр кафедри медико-

Станом на сучасне сьогодення всім відомо про існування венеричних захворювань, завдяки «прогресивним» діям мас-медіа в сторону популяризації секс-освіти та розуміння важливості цієї теми, в особливості, питання контрацепції.

Інфекції, що викликають ці хвороби, передаються, в основному, статевим шляхом у найприємніші моменти людського життя. Можливо, саме з цієї причини багато хто з нас ігнорує використання засобів захисту від венеричних захворювань. Сама думка про те, що герпес статевих органів, хламідійна інфекція, гострокінцеві кондиломи, трихомоноз або ВІЛ-інфекція можуть передаватися під час найтонших людських стосунків, здається вульгарною, що змушує засумніватися в почуттях людей і в самих людях. Але кожен, кому довелося зіштовхнутися з венеричними захворюваннями, скаже, що кілька хвилин задоволення – нерівнозначна плата за нього.

У містах соціально-економічні групи, що знаходяться в неблагополучному стані, молодь та ті люди які пов'язані з незаконним вживанням наркотиків та проституцією, мають найбільший ризик заражения інфекціями, що передаються статевим. [3, с.262] На додаток до епідемії ВІЛ, інфекції, що передаються статевим шляхом (ХПСШ), важливим захворюванням, яке вимагає збільшення витрат на медичне обслуговування. Певна частина ХПСШ, негативно впливають на процес вагітності, що призводить до самовикидів, мертвонародження, передчасних пологів чи післяпологового ендометриту.[5, с.108]

Вагітність – це серйозне випробовування для жіночого організму, під час якого може ослабнути імунітет, загостритись хронічні захворювання. Саме тому майбутня мати може стати вразливою до інфекційних захворювань. Будь-яка інфекція здатна зашкодити організму вагітної, обумовити формування вроджених вад розвитку в дитини, призвести до загибелі плода та новонародженого. До таких небезпечних інфекційних хвороб відносяться так звані TORCH–інфекції.[4, с.13-14]

TORCH-інфекції — медична абревіатура перших букв набору інфекційних хвороб, що передаються від вагітної жінки до плоду (перинатальних інфекцій). TORCH-інфекції можуть призвести до серйозних аномалій розвитку плоду або, навіть, загибелі плода. Інфекції, що складають TORCH-комплекс, відносять до групи вірусних, бактеріальних чи інвазій, які спричинюють найпростіші, що отримують доступ до кровоносної системи плоду трансплацентарно за допомогою ворсинок хоріона. Вертикальна передача може відбутися в будь-який час періоду вагітності або під час пологів.

Назва "TORCH" складається з перших букв назв інфекцій, що найчастіше зустрічаються:

T – Toxoplasmosis – токсоплазмоз;

O – Other diseases – інші – сифіліс, ВІЛ, вітряна віспа, а також інфекції, спричинені ентеровірусами та парвовірусом B19;

R – Rubella – краснуха (червоничка);

C – Cytomegalovirus – цитомегаловірус;

H – Herpes simplex virus – герпес.

Вважають, що Torch-інфекції спричинюють 3-5 % вроджених аномалій в світі.[2]

Сучасній медичній науці відомо близько 2 500 інфекцій, кожна з яких може спричинити найрізноманітнішу акушерську та або перинатальну патологію. Первинне інфікування жінки під час вагітності може призвести до її переривання в будь-який термін, виникнення фетоплацентарної недостатності, передчасних пологів та їх ускладнень (кровотеч, раннього відходження навколоплідних вод, передчасного відшарування плаценти тощо). У плода/новонародженого найчастіше клінічними проявами можуть бути низька маса тіла, вади серця, ураження органу зору (хоріоретиніт, катаракта, мікрофтальмія), дефекти ЦНС (мікро- та гідроцефалія, кальцифікати головного мозку). [1, с.5-11]

Подружня пара, яка планує вагітність, повинна обстежитись ще до настання вагітності. Аналізи на TORCH-інфекції

найкраще здавати за 2-3 міс. до запланованого зачаття. У цьому випадку при виявленні гострої або підгострої форми інфекції лікар зможе призначити ефективне лікування, не турбуючись про його шкідливий вплив на майбутню дитину. Жінка, яка планує вагітність, а тим більш вагітна, має бути уважною до себе, не пропускаючи навіть стертих форм захворювань. Пам'ятайте, що імунітет знижують куріння, (зокрема, пасивне) вживання алкоголю, нераціональне харчування, перевтома, хронічні стреси. Організація в сім'ї здорового способу життя є запорукою народження та виховання здорової дитини.

Громадське здоров'я та його охорона - це комплексна суспільно-політична і соціальна тема. Наукові дослідження останніх років обґрунтовують необхідні напрямки діяльності. Медичні дії займають серед них своє місце, але в переважній більшості випадків для досягнення цілей охорони громадського здоров'я потрібні політичні, суспільні, громадські, економічні зусилля.

Список використаних джерел

1. Васильєва Н.А. TORCH-інфекції і вагітність// Інфекційні хвороби . – 2010. – № 2. – С.5–11.
2. Інтернет-ресурс «Вікіпедія» https://uk.wikipedia.org/wiki/Torch
3. Войтенко В. П. ВІЛ/СНІД в Україні / В. П. Войтенко. – Київ : Фітосоціоцентр, 2008. – 262 с.
4. Усачова О.В. Аналіз специфічного імунологічного профілю вагітних відносно вірусів TORCH-комплексу // Інфекційні хвороби . – 2010. – №2. – С.13 –17.
5. Потапова Л. В. Профілактика ВІЛ-СНІДу, наркоманії та алкоголізму : підруч. для вищ. навч. закл. / Л. В. Потапова ; Запоріз. держ. університет. – Запоріжжя, 2013. – 108 с.

ПРЕДМЕТНО-РОЗВИВАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Левінець Наталія Валентинівна
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології дошкільної освіти

В сучасних умовах надзвичайної актуальності набуває питання формування у дітей навичок здоров'язбережувальної поведінки. Дослідники зазначають, що в дошкільному віці можливо сформувати позитивне ставлення дитини до здоров'я, валеологічні уявлення та елементарні знання, навички збереження та зміцнення здоров'я, готовність до взаємодії із соціальним та природним довкіллям у здоров'язбережувальній діяльності.

В новій редакції Базового компоненту дошкільної освіти (Державному стандарті) ці навички визначаються як життєві і складають здоров'язбережувальну компетентність дитини старшого дошкільного віку.

Здоров'язбережувальна компетентність – це здатність дитини до застосування навичок здоров'язбережувальної поведінки відповідно до наявної життєвої ситуації; дотримання основ здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я у повсякденній діяльності [1].

Результати досліджень доводять, що однією з важливих умов формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку є створення та функціонування в закладі освіти відповідного предметно-розвивального середовища. Його ефективність забезпечується акумуляцією інтелектуальних, культурних, програмно-методичних, організаційних та технічних

ресурсів [2,4,5]. Це сприяє формуванню особистості в різноманітних проявах.

Узагальнюючи погляди науковців, сформулюємо визначення поняття здоров'язбережувальне предметно-розвивальне середовище як сукупність умов (екологічних, соціо-культурних, матеріально-технічних, санітарно-гігієнічних, психолого-педагогічних), що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування навичок здоров'язбережувальної поведінки та активної взаємодії з природним та соціальним довкіллям.

Тому в проектуванні предметно-розвивального середовища закладу дошкільної освіти необхідно забезпечити здоров'язбережувальну спрямованість кожного його елементу.

Так, архітектурно-ландшафтні та природничо-екологічні об'єкти повинні забезпечувати не лише умови для зміцнення здоров'я усіх суб'єктів освітнього процесу (дітей, педагогів, батьків), а й спонукати до пізнання та усвідомлення впливів природного довкілля на самопочуття, настрій і здоров'я вцілому.

Ігрові та спортивні майданчики мають забезпечувати достатній рівень рухової активності. Тому обладнання має бути яскравим, різноманітним, безпечним і відповідати руховому досвіду дітей.

Іграшки, різноманітні дидактичні посібники оздоровчої спрямованості повинні займати достатнє місце у відповідному осередку. Ці предмети повинні комплексно впливати на розвиток здоров'язбережувальної поведінки, тобто впливати на формування, закріплення валеологічних уявлень, викликати позитивні емоції у наслідуванні здоров'язбережувальної діяльності, елементи творчості у пошуку шляхів здоров'язбереження.

Також важливого значення мають аудіовізуальні та інформаційні засоби пізнавальної діяльності. Оцінюючи їхній розвивальний потенціал, вихователям слід забезпечувати суворе дотримання санітарно-гігієнічних вимог.

Основою формування предметно-розвивального середовища закладу дошкільної освіти є зміст освіти, що охоплює не лише Базовий компонент (стандарт), а й методи, прийоми та форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи, які ґрунтуються на світових та національних традиціях здоров'язбереження; матеріально-технічне та програмно-методичне забезпечення здоров'язбережувального середовища як групи, так і закладу; міжособистісні взаємини суб'єктів освітнього процесу, які мають бути здоров'язбережувальними як за змістом, так і за формою, що забезпечує цілісність здоров'язбережувальних впливів на розвиток особистості.

Формування здоров'язбережувальної компетентності дітей старшого дошкільного віку має відбуватися у системі взаємодії усіх компонентів від використання медико-психолого-педагогічного супроводу розвитку дитини на усіх вікових етапах; моніторингу стану здоров'я (фізичного, соціального та психічного) і рівня фізичних, психічних та емоційних навантажень; створення умов емоційного комфорту до впровадження комплексної програми активного залучення дітей до здоров'язбережувальної діяльності.

Важливо наголосити на тому, що формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку має відбуватися у процесі активної взаємодії з дорослими, дітьми та однолітками в особистісно-орієнтованій парадигмі накопичення позитивного досвіду здоров'язбережувальної поведінки.

Отже, одним із важливих завдань сучасного закладу дошкільної освіти є створення та функціонування предметно-розвивального середовища. Дорослі мають забезпечити безпечне і водночас розумне пристосування усіх компонентів середовища, які сприяють розвитку здоров'язбережувального потенціалу дитини.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні: науковий керівник : Т. О. Піроженко / [авт. кол. : Байєр О. М., Безсонова О. К., Брежнєва О. Г., Левінець Н.В. та ін.]. URL:https://mon.gov.ua/storage/app/media/doshkiln

a/2020/21.12/bazovyy%20komponent%20doshkillya.pdf (дата звернення 20.04.2021).

2. Левінець Н. В. Моделювання здоров'язбереігаючого середовища дошкільного навчального закладу: сучасні підходи (електронний ресурс): Режим доступу: https://ird.npu.edu.ua/files/levinec.pdf

3. Левінець Н. В. Зростаємо здоровими: зошит із формування здоров'язбережувальної компетенції у дітей старшого дошкільного віку / Н.В. Левінець, С.Г. Долгаль, Н.А. Красікова. Київ: Генеза, 2021. 32 с.+ 1 дод. (16 с.)

4. Пісоцький О. П., Пісоцька Л. М. Середовище розвитку різновікової групи / Психолого-педагогічні науки. 2019. № 3. С.74-80.

5. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища в закладах дошкільної освіти. Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки. №82 (1). С.68-75.

ОЗДОРОВЧІ ЗАСОБИ УКРАЇНСЬКОЇ БОЙОВОЇ КУЛЬТУРИ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Литвиненко Андрій Миколайович
Харківський національний університет радіоелектроніки, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання та спорту

Сучасний світ швидко змінюється. Зникають одні напрямки діяльності, водночас виникають нові, стрімко зростає ритм і темп життя, що викликає перевантаження фізіологічних систем людського організму. Особливо в цьому сенсі страждає нервова система, яка вимушена стикатися з потужним і з кожним роком зростаючим інформаційним потоком. Тривало діюча необхідність оперативного структурування, аналізу, відокремлення цінної інформації та синтез ефективних стратегій, все частіше викликає потужні стреси та негативні психофізичні реакції. Стресові фактори приводять до соматичних і психофізичних порушень та зниження фізичної і розумової працездатності. Студентська молодь є одна з найбільш активних соціальних груп і найбільшою мірою піддається впливу некомпенсованих стресових факторів.

Для зміцнення здоров'я студентів в Харківському національному університеті радіоелектроніки широко застосовуються перевірені часом оздоровчі та тренувальні засоби українських національних видів єдиноборств зокрема – хортингу. Хортинг це визнаний державою сучасний національний спорт, який засновано на славетних бойових традиціях Запорізьких козаків. Бойові навики козаків та засоби лікування і профілактики захворювань, ефективність яких підтверджена спеціальними науковими дослідженнями складають основу хортингу. Вивчення української бойової культури відбувається на кафедрі фізичного виховання та спорту Харківського національного університету радіоелектроніки системно: в навчальному процесі під час курсу з фізичного виховання, в роботі спортивних секцій з хортингу та в поза навчальний час. Науково-методичною групою, складеною з провідних викладачів кафедри, розроблені плани та програми навчання студентів з різним рівнем підготовленості. На регулярній основі проводяться семінари для викладачів, студентів та майбутніх абітурієнтів. Основними складовими арсеналу збільшення «кількості здоров'я» хортингу є спеціальні фізичні вправи спрямовані на зміцнення фізіологічних систем організму, психофізичні вправи та застосування природних факторів. Комплексне застосування оздоровчих методик хортингу сприяє профілактиці захворювань, зростанню адаптаційного потенціалу функціональних систем організму, покращенню показників фізичної та розумової працездатності. Необхідно зазначити, що застосування оздоровчих засобів позитивно сприймається студентською молоддю. З кожним навчальним роком збільшується кількість студентів, які обирають для свого фізичного вдосконалення хортинг, а спортивні змагання та показові виступи спортсменів-

хортингістів викликають жвавий інтерес майбутніх абітурієнтів. Системні наукові дослідження проведені групою викладачів кафедри фізичного виховання та спорту показують високу ефективність методик оздоровлення української бойової культури. Для забезпечення самостійної роботи студентів розроблено та видається значний за обсягом, науково обґрунтований методичний матеріал: навчальні посібники, методичні вказівки, навчальні відеоролики, словники, тощо. Планується видання підручника, в якому буде науково обґрунтовано та узагальнено досвід оздоровлення різних верст населення, та надані перевірені на кафедрі фізичного виховання та спорту методики корекції фізичного та психологічного стану школярів різного віку та студентів

Список використаних джерел

1. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом / Е. А. Єрьоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/». – 2019. – Вип. 10 (118). - 2019. – С. 49-56.

2. Єрьоменко Е.А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е.А. Єрьоменко – К. : А.В. Поливода., 2014. – 1064 с.

3. Литвиненко А.М. Общая теория единоборств / А.М. Литвиненко // Сб. Спортивные единоборства: теория, практика и перспективы развития. – Х.: 2004. – С. 39 – 41.

4. Литвиненко А.М. Співвідношення тренувальних засобів загальної та спеціальної спрямованості в річному циклі спортивної підготовки кваліфікованих єдиноборців в хортингу / А.М. Литвиненко // Теорія і методика хортингу : зб. наукових праць. – К.: Палівода А.В. 2015. – Вип. 3. С. 205-210.

ДО ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Лігутіна Валентина Федорівна
ДВНЗ «Харківський коледж будівництва, архітектури та дизайну», викладач

На виконання вимог Конституції України [с.49], Законів «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту» та інших державних програм щодо проблем збереження здоров'я молоді України у Харківському коледжі будівництва, архітектури та дизайну проводиться послідовна просвітницько-виховна робота зі студентською молоддю з підготовки до дорослого життя.

Статистика свідчить, що серед студентів вишів України біля 70% мають хронічні захворювання. Українського суспільства глибоко торкнулись проблеми юнацького суїциду («групи смерті» та інші суїцидальні групи в соціальних мережах), торгівлі жінками, зниження моральних цінностей жінки-матері, підліткової вагітності. За останні роки вдвічі збільшилась кількість абортів серед неповнолітніх.

З метою формування соціального, духовного і фізичного здоров'я, поліпшення становища жінок та сприяння гендерної рівності у суспільстві, формування правильного ставлення до сім'ї та родинно-побутових відносин особливу увагу ми повинні приділяти вихованню дівчат – майбутніх матерів, берегинь своїх родин і великої родини – нашої держави.

Основна роль у формуванні здорового способу життя, позитивного ставлення до власного здоров'я належить, без сумніву, батькам і вихователям, викладачам предмету «Основи медичних знань», який вивчають в основному дівчата і який я викладаю. Кожного року це 75-80 дівчат перших курсів.

Дівчат хвилює широке коло питань з проблем здоров'я, сексології і вони готові сприймати необхідну інформацію від авторитетних і довірених осіб. Раніше старшокласники вивчали курс «Етика і

психологія сімейного життя», потім розділ предмета «Основи медичних знань» – «Фізичний та статевий розвиток підлітків». Ці курси охоплювали основні проблемні питання 15-16-річних щодо статевих відносин. На жаль у програмі «Основи медичних знань», 2017 р. такого розділу вже нема. А проблеми залишились. Обговорюючи ці теми в позаурочний час, ми бачимо, що дівчат цікавлять ці питання, вони починають свідомо ставитись до свого здоров'я, прагнуть зберегти його, адже саме їм випала щаслива доля пізнання материнства. Ми вчимо дівчат цінувати свою особливість, неповторність, формуємо правильне уявлення про істинну красу і привабливість, уміння будувати правильні стосунки з хлопцями, розуміння поняття «цнотливість», «чесність» та ін.

Виходить, що обов'язкове підліткове міжстатеве виховання, про яке неодноразово піднімають питання мас-медіа, у нас відсутнє. Виконуюча обов'язки міністра освіти і науки України Л. Мандзій у прямому ефірі політичної програми про гендерну політику в Україні (2019 р.) сказала, що нехай у школах чи коледжах вводять тематичні факультативи. Але: не всі навчальні заклади можуть дозволити собі додаткові фінансові витрати або взагалі не переймаються зазначеною проблемою.

А між тим, біля 7000 школярок в Україні щорічно робить аборти – це статистика. Тому під час проведення занять з основ медичних знань у позаурочний час я обов'язково у формі бесід, індивідуальних консультацій торкаюсь тем з питань: особливості статевого розвитку дівчини; сексуальні міжстатеві відносини; засоби запобігання вагітності; вагітність неповнолітніх; аборт і його наслідки та інших.

Виховний процес у коледжі включає бесіди, дискусії, диспути. За їх проведення відповідають заступник директора з виховної роботи, класні керівники. Ми підтримуємо постійні контакти з лікарями центру «Здоров'я і сім'я», «Довіра», жіночою консультацією пологового будинку №1 Шевченківського району, поліклінікою №26 м. Харкова, Фондом врятування дітей та підлітків від наркотиків та ін. Новітні методи контрацепції, профілактика гінекологічних захворювань, ранніх статевих відносин, наркоманії, тютюнопаління – всі ці та інші питання обов'язково обговорюються на класних годинах, в індивідуальних бесідах. Дівчата вчаться нормам міжстатевого спілкування, відповідальності за свої вчинки, достоїнство, гордість та честь.

В кінці навчального року ми традиційно запрошуємо лікаря-гінеколога кабінету «Планування сім'ї» для проведення лекцій та консультацій. Студенти (у тому числі і хлопці) чекають такі заходи, заздалегідь готують питання, що їх цікавлять.

На старших курсах при вивченні дисципліни «Безпека життєдіяльності» студенти готують матеріали до семінарських занять, реферати, доповіді на теми: «Стан здоров'я населення України», «Профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом», «Венеричні хвороби як результат статевих зв'язків», «СНіД і його збудники» та інші.

Майбутня матір (і батько) повинні знати, що сьогодні у нашій країні серед новонароджених кожне 3-є немовля має певні генетичні вади, а кожна 17-та дитина народжується з психічними відхиленнями. За рівнем смертності немовлят Україна займає одне з перших місць у світі.

На разі планується розробка нової навчальної програми «Захист України» (Основи медичних знань для дівчат). Вважаємо, що розділ «Фізичний та статевий розвиток підлітків» повинен в ній бути.

Важливо, щоб підростаюче покоління мало уяву і знання про статеве виховання і поведінку не тільки з Інтернету, почувалося відповідальними за здоров'я своєї родини, майбутньої сім'ї, України.

Список використаних джерел

1. Конституція України. – Київ, 1997, ст. 49, с. 80
2. Закон України «Про освіту», від 05.09.2017 № 2145-VII
3. Закон України «Про фахову передвищу освіту». Відомості Верховної Ради, 2019, №30, ст.29

4. Жукова С. Кібербезпека в Інтернеті та групи смерті. Як уберегтися. Фахова перед вища освіта, № 3, 2020, с. 62-63

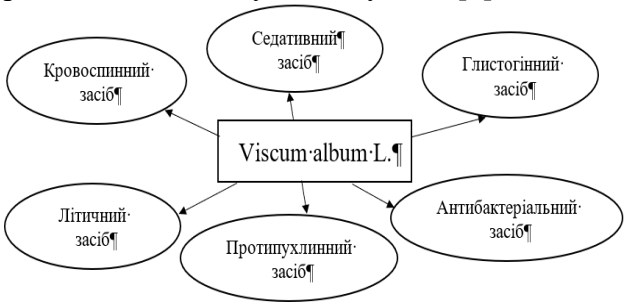
5. Коденко Я.В. Основи медичних знань.10-11 кл. – Київ, Арт-Освіта, 2008

6. Інтернет-ресурси

ПРОТИПУХЛИННА ТА АНТИБАКТЕРІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ОМЕЛИ БІЛОЇ

Мегалінська Ганна Петрівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Панчук О.
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
Даниленко Є.В.
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця
Назаренко Д.
Київський палац дітей та юнацтва

Лікарські властивості сировини омели білої використовують у Франції, Німеччині, Іспанії, Парагваї, Нідерландах, Венесуелі, де вона є офіцинальною рослиною. Препарати омели білої застосовують при хворобах серця судин, травної, сечостатевої, репродуктивної та ендокринної систем. Екстракт з листя омели затримує ріст і розвиток метастазуючих пухлин [1].



У той же час в літературі відсутні дані, що стосуються антибактеріальних і протипухлинних властивостей омели в залежності від виду рослини - господаря.

Метою представленого дослідження було вивчення впливу рослини живителя на антибактеріальну та протипухлинну активність водного екстракту Viscum album l.

Антибактеріальна активність водних екстрактів вивчали за допомогою методу паперових дисків (діаметр 5 мм). Тест-мікроорганізмами були: Escherihia coli (migula 1985) Castellani and Chalmers 1919 ATCC 25922 (кишкова паличка), Proteus vulgaris Hauser, 1885 ATCC 6896 (протей вульгарний), Pseudomonas aeruginosa Schroeter 1872 Migula 1900 ATCC 9027 (синьогнійна паличка) і дріжджі Candida albicans (CP Robin) Berkhout 1923 ATTCC 885-653 (кандида біла). Всі мікроорганізми були отримані з Української колекції мікроорганізмів Інституту мікробіології і вірусології імені Д.К. Заболотного НАН України.

Протипухлинна або цитостатична активність вивчалась методом інгібування меристиматичної тканини примордіїв бічних коренів огірка.

Результати дослідження антибактеріальної активності омели з різних рослин – живителів представлено в табл.1. Найбільшу антибактеріальну активність проявляє водний екстракт омели, яка паразитує на горобині звичайній. Всі зони лізісу в даному випадку на 40-60% більше ніж зони лізісу від омели з яблуні чі тополі. З усіх представлених тестових мікроорганізмів найбільш чутливими до водного екстракту Viscum album L. виявилися стафілокок золотистий і синьогнійна паличка.

Результати вивчення протипухлинної активності представлені в табл. 2.

Табл.1.

Антибактеріальна активність омели білої з різних рослин - живителів

Тестовий мікроорганізм	Зона лізиса (мм). Вид сировини		
	Омела з яблуні	Омела з горбини	Омела з тополі
Escherichia coli (кишкова паличка)	5,8 ± 0,45	9,3± 0,6	6,2 ± 0,4
Pseudomonas aeruginose (синьогнійна паличка)	9,6 ± 2,7	12,1 ± 0,3	6,8 ± 0,4
Proteus vulgaris (протей звичайний)	7,8 ± 1,5	7,2 ± 0,7	6,5 ± 0,5
Staphylococcus aureus (стафилокок золотистий)	6,4 ± 1,1	12,6 ± 1,1	8,4 ± 0,4
Candida albicans (кандида біла)	6,6 ± 1,3	8,3±1,2	7,6 ±1,3

Табл.2.

Протипухлинна (цитостатична) активність Омели білої з різних рослин – живителів.

Концентрація екстракту мг/мл	Кількість бічних коренів		
	Рослина - живитель		
	Омела з Тополі чорної	Омела з Яблуні домашньої	Омела з Клена гостролистого
0	28±1,9	22±2,4	17±2,6
50	25±2,1	19±1,6	15±1,4
100	25±2,8	15±1,9	19±2,1
150	19±3,6	17±2,1	16±1,7
200	18±2,3	10±3,1	12±2,4
250	18±1,7	14±2,7	18±1,9
300	13±1,3	15±1,6	8±2,1
350	12±3,1	19±2,9	7±1,6
400	15±1,1	9±3,7	10±3,1
450	9±2,6	13±1,4	16±2,8

Як свідчать результати дослідження цитостатична активність омели залежить від виду рослини – господаря. Найбільшу протипухлинну активність виявила омела з тополі чорної.

Таким чином під час приготування порошків з листків омели для лікування бактеріальних хвороб шкіри доцільно використовувати омелу з горбини. Під час лікування папілом доцільно готувати спиртовий екстракт з омели, яка живиться на рослинах тополі чорної.

Список використаних джерел

1. Мегалінська Г. П., Панчук О. В., Страшко С. В., Даниленко Є. В., Пакірбаєва Л. В.(2020) Кореляція між фітотоксичністю Viscum album l. та приоритетністю вибору рослини-живителя. World Science. 2 (54), Vol.1.20-23.

2. Сучасна фітотерапія : навч. посіб. / С. В. Гарна, І. М. Владимирова, Н. Б. Бурд та ін. – Харків : «Друкарня Мадрид», 2016. – 580 с.

ДІАГНОСТУВАННЯ РЕАКТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ РОСЛИННИХ АНТОЦІАНІВ

Мегалінська Ганна Петрівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Страшко Станіслав Васильович
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Скаруліс Анастасія Олександрівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Погіршення стану екологічних факторів, шкідливе виробництво, економічна нестабільність, наявність коронавірусної пандемії – все це тисне на психологічний стан людини, створюючи передумови для виникнення підвищеної тривожності та стресу. Одним з наслідків стресу є падіння імунітету, яке, в свою чергу, веде до збільшення захворюваності як інфекційними, так і не інфекційними хворобами. Тому, актуальною науковою проблемою сьогодення можна вважати проблему профілактики стресу та його наслідків. Профілактика стресу вимагає діагностичних методів, які б дозволили проводити моніторинг за рівнем тривожності людини. Стрес є частиною повсякденного життя людини. Рівень стресу людини можна виміряти за допомогою анкет і тестів. Проте ці методи є суб'єктивними і базуються на тому, що людина відчуває в конкретний момент. Тому актуальною проблемою є пошук нових об'єктивних методів визначення стану тривожності людини. Наукові дослідження останніх років презентують слину людини як індикатор реактивної тривожності. Зміна pH слини в кислий бік відбиває накопичення кортизолу в крові.

Метою представленого дослідження було вивчення можливості використання для діагностики тривожності кольорових реакцій антоціанів рослинних соків та кореляції між зміною забарвлення антоціанового тесту та балом реактивної тривожності по шкалі Спілбергера-Ханіна.

Антоціани це фенольні сполуки, вторинні метаболіти рослин, більшість яких добре розчинна в воді. Особливо багаті ними листя чаю, квіти і листя гречки, софори японської, плоди цитрусових, шипшини та чорноплідної горобини.

Ще у 1664 році англійський хімік Роберт Бойл виявив, що під дією кислот синій колір пелюсток волошки змінювався на рожево-червоний, а під дією лугів на зелений. Тобто, зміна забарвлення антоціанів може вказувати на зміну кислотності середовища. [2] Якісний склад антоціанів, як правила, специфічний для конкретного виду рослин і досить стабільний, що дозволило вважати його важливою ознакою при ботанічному описі рослин. Деякі антоціани здатні синтезуватися у відсутності світла (пігмент коренеплодів буряка та проростків червоноголовкової капусти). Нами проведено експеримент по вивченню можливості саліводіагностики тривожних станів за допомогою рослинних антоціанів. Саліводіагностика є об'єктивним неінвазивним методом для діагностики та прогнозу окремих захворювань. Ізраїльські вчені запропонували альтернативний метод саліводіагностики замість анкетування. Вони почали свою роботу з факту, що стресові ситуації активують симпатичну нервову систему і ведуть до підвищеної секреції гормонів стресу – кортизолу та катехоламінів.[3] Наявність кортизолу

підкислює слину. Таким чином кислотність слини виступає біомаркером стресу. З метою доведення можливості використання антоціанів, як діагностикуму стресу нами проводилось дослідження кореляції між показником реактивної тривожності, pH слини, та зміною кольору антоціанового тесту у студентів та у групи хворих на COVID осіб. Реактивна тривожність оцінювалась за допомогою шкали Спілбергера – Ханіна. Цінність шкали Спілбергера-Ханіна полягає в тому, що шкала дає змогу диференціювати оцінку тривожності як тимчасового стану (реактивна, ситуаційна тривожність) та тривожність як властивість особистості. Цей тест дає змогу психологічного моніторингу в динаміці і його валідність доведена світовим досвідом [1].

Як свідчать результати дослідження, при високому рівні реактивної тривожності, у 90% досліджуваних респондентів спостерігалося зниження pH слини в межах 5,5 – 6,5. Зміна кислотності слини супроводжувалась зміною кольору антоціанового тесту, - з фіолетового колір змінювався на рожевий. При pH 5,5-6 – слина демонструвала яскраво рожевий колір (межі реактивної тривожності 45-59). При реактивній тривожності в межах 40 - 45 балів фіолетовий колір змінювався в бік рожевого, але чіткого рожевого забарвлення не виникало. Такий відтінок можна класифікувати, як світло-фіолетовий або рожево-фіолетовий. При значенні реактивної тривожності менше 40 балів колір антоціанового тесту лишається фіолетовим або синім (pH 7-7,5).

Проведений експеримент дозволяє зробити висновок що розроблений нами антоціановий тест може бути індикатором pH слини людини і відповідно показником стану тривожності.

Список використаних джерел

1. Танчев С.С. Антоцианы в плодах и овощах/ С.С. Танчев. - М.: Пищевая промышленность, 1980. - 301 с.

2. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. - Харків : «Колегіум», 2005. - 181 с.

3. Hellhamer D.H. Wust S, Kudielka B.M. Salivary cortisol as a biomarker in stress research. Psyconeuroendocrinology 2009; 34;163-171.

ШЛЯХИ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В УКРАЇНІ

Новікова Ірина Василівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», викладач
Завадська Н.В.
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», викладач

Стан здоров'я молоді є одним із вирішальних чинників формування особистості, впливає на духовний та фізичний розвиток і майбутні досягнення у сфері професійної діяльності [1]. Оскільки ключова роль в оновленні системи освіти належить закладам вищої освіти і саме тут розробляються методологічні, змістові та технологічні основи навчання на всіх його рівнях, то впровадження в навчальний процес фізичного виховання студентів сучасних оздоровчих технологій має важливе наукове, освітнє та суспільне значення.

Головними завданнями діяльності закладів вищої освіти є підтримка і своєчасна корекція стану здоров'я студентської молоді, відповідно, створення умов для збереження здоров'я в системі навчання та виховання здобувачів вищої

освіти, надання їм соціально-психологічної та фізкультурно-оздоровчої підтримки.

Збереження здоров'я молоді, в контексті визначення сутності поняття здоров'я, слід розглядати як цілеспрямовану, усвідомлену, мотивовану діяльність здобувача вищої освіти щодо збереження свого фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як ціннісної основи, з метою самореалізації у майбутній професійній діяльності. Збереження, формування та зміцнення здоров'я людини здійснюється через застосування здоров'язбережувальних технологій. Одним з головних завдань закладів вищої освіти є створення належних умов для успішної навчальної діяльності здобувачів вищої освіти без шкоди для їхнього здоров'я [4, 5].

Раціональним способом цілеспрямованої взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено види рухової діяльності, спрямовані на одержання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, у веденні здорового способу життя й дбайливому ставленні до себе через свідоме регулювання фізичної активності, є фізкультурно-оздоровчі технології [7 (30), 51- 55. с. 52].

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що розробляються науково-педагогічними працівниками закладів вищої освіти, мають відповідати таким принципам: свідомості та активності; наочності; доступності і індивідуалізації; систематичності; міцності і прогресування.

Реалізація принципів здійснюється шляхом застосування в процесі фізичного виховання різноманітних методів та засобів. У теорії фізичного виховання під поняттям «методика» розуміють сукупність методів, прийомів і форм організації занять та як сукупність різних методів, що забезпечує успішність опанування окремих вправ. Методика включає в себе точний опис виконання визначених дій у відповідній послідовності, що призводять до вирішення поставлених завдань.

Оздоровча фізична культура як складова загальної фізичної культури має на меті зміцнення здоров'я, підтримку високої працездатності, відновлення порушених функцій організму людини, емоційного стану. Тому закладами вищої освіти, за сприянням громадських та державних організацій, здійснюється робота зі створення умов для регулярних занять фізичною культурою студенства з метою оздоровлення і повноцінного проведення дозвілля. Ними організовуються змагання зі спортивних ігор (футболу, волейболу, баскетболу, тенісу, бадмінтону); з масових видів спорту (ходьби, бігу, велокроси); змагання з подолання перешкод, а також літні оздоровчі табори, туристичні походи; оздоровчі заходи, наприклад, «Веселі старти».

Впровадження сучасних оздоровчих технологій в закладах вищої освіти сприятиме гармонійному, духовному і фізичному розвитку здобувачів вищої освіти та підтримці рівня здоров'я молоді загалом.

Список використаних джерел

1. Ващенко О. М. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. 2006.№ 8. С. 1-6.
2. Власов Г. В. Фізичне виховання як основа професійного становлення фахівців медичних закладів / Г.В. Власов // Науковий журнал Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ- ХДАДМ, 2010. №1. С. 29-32.
3. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: [навчальний посібник] / В. Волков. К.: Освіта України, 2008. 256 с.
4. Гримблат С., Зайцев В., Крамской С. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов : учеб.-метод. Пособие. Х. : Коллегиум, 2005. 184 с.
5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
6. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я» / Г.П. Грибан. Київ, 2013. 40 с.

7. Ляхова, І., Верховська М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2 (30), 51-55.

8.Orzhehovska VM, S. Sviridenko, Kovhanych GT Methodology Methods et Educationis "par - aequales": navch.- ratio. guidances. K: Millennium. - 2001. p CLXXVIII.

НАУКОВО-ПРОСВІТНИЦЬКІ ЛЕКЦІЇ З ОСНОВ ОНКОЛОГІЇ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ СЕРЕДНІХ ШКОЛАХ

П'ятчаніна Тетяна Віталіївна
Інститут експериментальної патології, онкології і радіобіології ім. Р.Є. Кавецького НАН України, кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник
Россильна О.В.
Інститут експериментальної патології, онкології і радіобіології ім. Р.Є. Кавецького НАН України
Дворщенко Олег Станіславович
Інститут експериментальної патології, онкології і радіобіології ім. Р.Є. Кавецького НАН України, кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник
Брєєва Ольга Володимирівна
Інститут експериментальної патології, онкології і радіобіології ім. Р.Є. Кавецького НАН України, кандидат біологічних наук

Здоров'я дітей – це суспільне багатство, воно відноситься до числа найважливіших показників, що здатні віддзеркалити економічне, соціальне і моральне благополуччя суспільства. В Україні стан здоров'я школярів викликає занепокоєння, адже колосальне фізичне і нервове навантаження школярів, яке обумовлено потребою відповідності рівня освіти сучасному розвитку технічного прогресу, несприятливою соціально-економічною і екологічною ситуацією та незавершеністю розвитку фізіологічних функцій, нейроендокринними перебудовами, нездатністю незрілого організму протистояти психо-емоційному стресу приводять до суттєвого погіршення здоров'я підростаючого покоління. Результати обстежень педіатрів свідчать, що серед дітей, які тільки готуються до школи, 70 % вже мають порушення стану здоров'я, 30 % — хронічні захворювання. Протягом наступних 5 років навчання в школі у дітей в 1,5 рази зростає частота нервово-психічних розладів і порушень зору, в 2–3 — порушень опорно-рухового апарату, в 3–4 — патологій органів травлення [1].

Особливого занепокоєння викликають онкологічні патології у дітей. Слід зазначити, що діти, порівняно з дорослими, значно рідше вражаються злоякісними новоутвореннями. Статистичні дані свідчать, що онкологічні захворювання займають друге місце серед причин дитячої смертності після нещасних випадків. За даними Національного канцер-реєстру України [2], в 2019 р. загальний показник захворюваності дитячого населення (0-17 років) на всі форми злоякісних пухлин становив 13,7 випадків на 100 тис дитячого населення, а смертність 3,2 випадки на 100 тис.

Збільшення частоти випадків захворюваності на рак з віком (ризик захворіти протягом життя може випасти на долю кожного п'ятого українця) та розуміння швидкості розвитку захворювання і багатостадійності кацерогенезу загострює проблему необхідності формування свідомого ставлення до власного здоров'я, починаючи саме з молодого віку, через засвоєння адаптованої наукової інформації і рекомендацій щодо первинної профілактики раку та виховання навичок здорового способу життя.

Сучасна онкологія і епідеміологія визначили чинники і фактори, які сприяють виникненню злоякісних новоутворень: 90 - 95% злоякісних пухлин викликані

негативним впливом канцерогенних факторів навколишнього середовища та способу життя, серед яких - особливості харчування (35%), паління (30%), інфекційні агенти – (10%), професійні канцерогени, іонізуюче випромінювання, спадкові фактори, недостатня фізична активність (по 4-5% кожний), зловживання алкогольними напоями – (2-3%). Поряд з цим, вчені розробили спеціальні програми з ранньої профілактики раку в цілому і окремих локалізацій. Доведено, що дотримання превентивних заходів шляхом уникнення факторів ризику або їх модифікації призводить до зниження ймовірності виникнення раку на 50%.

Науковцями Інституту експериментальної патології, онкології і радіобіології ім. Р.Є. Кавецького НАН України [3] разом з Радою молодих вчених установи та Благодійною організацією «Єдність проти раку» в рамках Всеукраїнської програми «Наука-суспільству» та проекту «Рак — це полум'я. Чи знаєте Ви, як його обійти?» започатковано соціально-просвітницький проект для старшокласників загальноосвітніх середніх шкіл «Науково-просвітницькі лекції фахівців-онкологів - на захист здоров'я молоді України», який має за мету підвищення рівня наукових знань і надання адаптованої до шкільного віку необхідної інформаціїї, формування грамотності і компетентності щодо ранньої профілактики онкологічних захворювань, сприяння розвитку мотиваційної компоненти у ставленні до власного здоров'я та пропаганду здорового способу життя.

Виконання Проекту сприяє підвищенню обізнаності населення про рак як одне із найтяжчих і найпоширеніших захворювань людства, проблему, яка ще не знайшла свого вирішення і потребує пошуку нових підходів і шляхів її подолання. Реалізація Проекту стала можливою завдяки тому, що вченими Інституту за 60-т років існування закладу створено вагому теоретичну і експериментальну базу для розв'язання найгостріших проблем сучасної онкології та накопичено колосальний об'єм інформації щодо виникнення і розвитку злоякісного процесу, діагностики і терапії пухлин, а також можливих підходів до профілактики раку. Розроблений співробітниками Інституту Проект, що символізує практичний союз науки і освіти, представляє собою цикл лекцій–презентацій, які в науково-популярній формі висвітлюють тематику, що стосується предмету онкології: «Онкологія: основні уявлення», «Особливості будови пухлинної клітини», «Роль спадкового фактору у виникненні злоякісних новоутворень», «Фактори навколишнього середовища та рак», « Гормони та рак», «Сучасні експериментальні методи і моделі дослідження раку», «Сучасні методи лікування онкологічних хворих», «Здоровий спосіб життя – профілактика злоякісних новоутворень», «Сучасні методи діагностики в онкогематології», «Профілактика раку», «Сучасні методи діагностики і лікування онкологічних хворих», «Фактори ризику та профілактика раку», «Косметичні засоби та рак», «Фізична активність та рак», «Вплив способу життя на ризик розвитку раку».

Лекції підготовлені і доповідались молодими вченими Інституту, в наступних учбових закладах: Середня загальноосвітня школа № 286 Голосіївського району м. Київ, Гімназія №179 Управління освіти Голосіївської районної в м. Києві державної адміністрації, Промислово-економічний коледж Національного авіаційного Університету (м. Київ), Київський природничо-науковий ліцей №145, Інститут екологічної безпеки Національного авіаційного Університету (м. Київ).

Отже, пріоритетним завданням фахівців і спеціалістів у галузі валеології стає розробка, удосконалення і запровадження технологій, спрямованих на зосередження уваги громадськості, підвищення ступеня поінформованості населення про можливістіь попередження онкологічних захворювань.

Список використаних джерел

1. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Чикайло М.І., Пасечнюк І.В. Стан здоров'я школярів в Україні. Режим доступу: http://xn----7sbabjc3a3bjjerupj8d7f5fj.org/pz0/00_112.html.

2. Бюлетень Національного канцер-реєстру No 22 - "Рак в Україні, 2019-2020". Режим доступу: http://www.ncru.inf.ua/publications/BULL_22/index.htm.

3. Інститут експериментальної патології, онкології і радіобіології ім. Р.Є. Кавецького НАН України. Режим доступу: https://iepor.org.ua.

ВИКОРИСТАННЯ ДОСЛІДНО-ПОШУКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВИХОВАННЯ ДОПИТЛИВОСТІ УЧНІВ

Решетнік Дар'я Андріївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, студент спеціальності 014 «Середня освіта (здоров'я людини)»
Василенко Катерина Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, аспірантка кафедри теорії та методики початкового навчання
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я

Розвиток допитливості – одна з багатьох проблем педагогіки. У різний час в залежності від різних соціокультурних проблем, пропонувалися різні шляхи вирішення цієї проблеми. Психологи та педагоги минулого і сучасності постійно стикаються з проблемою: як зробити так, щоб дитина хотіла вчитися.

Крім того, застосовуючи дослідницькі технології на уроках основ здоров'я ми вирішуємо чимало педагогічних завдань: вчимо учнів використовувати дослідницькі методи та технології у вивченні предметів шкільної програми, формуємо дослідницькі уміння та навички, прищеплюємо інтерес до навчальних і наукових досліджень, збагачуємо творчі спроможності учнів на основі формування їхнього дослідницького досвіду тощо.

Організація дослідно-пошукової діяльності школярів га уроках основ здоров'я дозволяє не лише виховувати у них допитливість, а й формувати дослідницькі вміння, які пов'язані з загально-навчальними уміннями й навичками, а саме:

- навчально-організаційні вміння та навички (вміння організовувати сам процес вирішення задачі; планувати діяльність; розраховувати час, ресурси);
- пошукові (дослідницькі) вміння (вміння самостійно висувати ідеї, знаходити спосіб дії, застосовувати знання з різних галузей, самостійно знаходити відсутню інформацію, вміння формулювати гіпотези (встановлювати причинно-наслідкові зв'язки);
- рефлексивні вміння (вміння сприйняти задачу, для вирішення якої недостатньо знань; вміння відповідати на запитання);
- комунікативні вміння (вміння слухати, отримувати інформацію (не перебивати, уважно й шанобливо слухати виступаючого), вміння виявляти ініціативу в спілкуванні, обмінюватися інформацією, враховувати точку зору інших учнів, звертатися із запитаннями до вчителя, вміння керувати голосом (говорити чітко, регулювати гучність, силу голосу, залежно від ситуації, вміння адресувати своє висловлювання (звертаючись до будь-кого, намагатися дивитися на нього і вживати в своїй промові займенники «ти», «ви», а не «він», «вона»);
- вміння висловлювати свою точку зору (зрозуміло для всіх формулювати свою думку, аргументовано її пояснити і довести); вміння домовлятися, знаходити компроміс (обирати саме правильне, раціональне, оригінальне рішення, міркування);
- презентаційні вміння (навички монологічного мовлення, вміння впевнено тримати себе під час виступу і відповідати на незаплановані запитання, вміння

використовувати різні засоби наочності при виступі, артистичні вміння);

- проектні вміння (вміння прогнозувати, представляти кінцевий результат, результати роботи; вміння аналізувати наявні можливості га ресурси для виконання діяльності; вміння складати план своєї роботи).

Список інформаційних джерел

1. Білошкура Т. А. Дослідницький інтерес молодших школярів // Особливості організації дослідницької діяльності учнів у сучасному закладі освіти: Матеріали обласної науково-практичної з Інтернет-конференції / КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». – Черкаси, 2018. – С. 8-13.

2. Матвієнко О. В., Василенко К. Формування дослідницької компетентності майбутніх психологів у процесі вивчення дисциплін циклу природничо-наукової підготовки. Development of science: trends, innovations problems and prospects. Abstracts of XVII International Scientific and Practical Conference. Amsterdam, Netherlands. 2021. P. 140-141.

3. Страшко С. В. Еталонна модель школи, дружньої та безпечної для дитини / С. В. Страшко, В. С. Пономаренко, А. Ю. Думчева // Освіта і здоров'я підростаючого покоління: матеріали другого міжнародного симпозіуму: зб. наук. праць в 2-х частинах / Ред. кол.: В. П. Андрущенко, В. І. Бондар, В. В. Вербицький, С. В. Страшко. – Київ: Алатон, 2018. – Вип. 2, ч. 1. – С. 77-80.

4. Шеремет І. В., Челнокова М. С., Василенко К. С., Пономаренко Л. В. Педагогічні аспекти проблеми використання засобів арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку // Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції (Т. 3), 10 квітня, 2020 рік. Луцьк, Україна: МЦНД. С. 75-77.

5. Bilyk V., Sushchenko L., Sheremet, I., Hanushchyn S., & Bondarenko H. Modern Pedagogical Practice of Natural Science Training of Future Psychologists in Higher Educational Institutions. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multi-dimensionala. 2020. 12 (3), pp. 162-181.

6. Kryshtanovych M., Bilyk V., Hanushchyn S., Sheremet I., & Vasylenko K. Modelling the ways to increase the creativity of psychology students as a basic factor in professional development. Creativity Studies, 2021. 14(1), p. 34-50.

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ – ЯК ПЕДАГОГІЧНО ОРГАНІЗОВАНА СИСТЕМА УМОВ

Самойленко Олена Володимирівна
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту

Створення здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи забезпечує комплексний підхід у вирішенні низки завдань з питань здоров'язбереження дітей – майбутнього держави, а саме – втілення оптимальних умов збереження та зміцнення здоров'я в практику функціонування шкіл; використання методології, принципів і методів у напрямі здоров'язбеження закладів освіти, програмно-технічних засобів з формування, дотримання, збереження, контролю, розвитку й охорони здоров'я всіх учасників освітньо-виховного процесу.

Проблемам створення здоров'язбережувального освітнього середовища присвячені праці О. Ващенко, Н. Коцур, В. Єфімова, С. Лупаренко, Л. Сливки, Л. Суханова та ін. [1, 2, 3, 6]. Науковці стверджують, що саме педагог, може зробити для здоров'я своїх учнів більше, ніж медичний працівник. Але це не означає, що вчитель має виконувати обов'язки лікаря. Основне його завдання – навчити дітей берегти власне здоров'я та

своїх близьких, уникати небезпек в побуті та в навколишньому середовищі. Для цього вчитель повинен бути компетентним у питаннях здоров'язбереження, володіти високим рівнем професійно-етичної та комунікативної культури, знаннями психічних процесів, станів і властивостей особистості; уміннями проектувати та моделювати здоров'язбережувальні технології в освітні програми та заходи [1, с. 112–118].

Проте, науковці наголошують, що стан оздоровчого й освітньо-виховного середовища сучасного закладу середньої освіти не відповідає зазначеному рівню, і не в повній мірі вирішує завдання щодо формування гармонійно розвиненої особистості. Розуміння сучасними учнями стану свого здоров'я відповідає вкрай низькому рівню. Крім цього, все частіше з'являється інформація про те, що саме освітнє середовище може спровокувати погіршення стану здоров'я дітей через його надмірне перенасичення та інтенсифікацію. На жаль, «здоров'язбережувальна» спрямованість освітнього процесу зводиться до вузького напряму – збереження здоров'я учнівського колективу, що у методологічному та стратегічному значенні не є правильним, а не на зміцненні, розвитку та вдосконаленні його можливостей [4].

Здоров'язбереження в освітньому просторі – це комплекс дій та заходів всіх учасників взаємодії з метою забезпечення учнів високим рівнем реального стану здоров'я та озброєння необхідними здоров'язбережувальними знаннями, уміннями та навичками, необхідними для дотримання здорового способу життя. Процес реалізації відбувається в здоров'язбережувальній діяльності, відповідно до освітніх цілей та особистісних потреб учнів і ситуацій взаємодії [2, с. 29–32]. Одним із пріоритетних завдань такої діяльності є створення здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи, що допоможе забезпечити комплексний підхід у вирішенні низки завдань щодо питання здоров'язбереження дітей, а саме – формування ціннісних орієнтацій зі збереження здоров'я, накопичення досвіду співпраці; організація комфортної психоемоційної атмосфери в освітньому процесі; використання в педагогічній практиці інноваційних технологій зміцнення та збереження дитячого здоров'я; участь всіх учасників освітньо-виховного процесу в організації та удосконаленні простору для реалізації здоров'язбережувальної діяльності.

Стверджувати про реалізацію в школах здоров'язбережувального підходу та про послідовні кроки в цьому напрямі в системі освіти можна лише в тому випадку, коли професійна турбота про здоров'я дітей є одним із напрямів роботи всього педагогічного колективу та спрямована на захист дитячого здоров'я від будь-яких негативних впливів чи факторів. Таким чином, можна виділити найбільш ефективні умови реалізації здоров'язбережувального освітнього середовища: цільові (ціннісного ставлення до здоров'я); змістовні (валеологізація освіти та виховання в школах); технологічні (педагогічний моніторинг) [Там само].

Особливість загальних факторів здоров'язбережувального освітнього процесу в початковій школі виявляється в його здоров'яформуючому змісті. Таким чином створення відповідних здоров'яформуючих, здоров'язміцнюючих та здоров'язбережувальних умов під час навчання та відпочинку дітей забезпечить ефективність педагогічного впливу [5]. Основна робота по досягненню цього результату покладається на вчителів початкових класів та вихователів у позанавчальний час. Аналізуючи шкільну програму, можна дійти висновку, що вона не надає всього обсягу необхідних знань, не встигає за новітніми науковими відкриттями в галузі здоров'язбереження учнів початкової школи зокрема. Допомогти у всебічному розвитку молодших школярів, вихованню у них позитивних якостей, цінностей здорового способу життя, допомагає система різноманітної за змістом і формою позаурочної роботи.

Створення та діяльність системи моніторингу, діагностики та контролю за здоров'ям тих, хто навчається, розробленою відповідно до санітарних норм та правил

державного освітнього стандарту – це ті педагогічні умови, що відповідають технологічним умовам реалізації здоров'язбереження в освітньому середовищі [7].

Таким чином, здоров'язбережувальне освітнє середовище початкової школи це – цілеспрямована система умов освітньої діяльності, що запобігає негативному впливові на здоров'я; впровадження в освітній та виховний процес активних форм і методів, орієнтованих на збереження й зміцнення здоров'я учнів початкової школи; наявність комфортної психологічної атмосфери; компетентність учителів та учнів щодо способів збереження та дотримання власного здоров'я та відповідної здоров'язбережувальної поведінки; сформованість ціннісного ставлення до свого здоров'я.

Список використаних джерел

1. Антонова О.Є. Особливості роботи вчителя початкової школи із здоров'язбереження учнів// Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. – 2012. – вип. 37 (2). – С. 112–118.

2. Балютіна К. Здоров'я дитини-національна проблема//Початкова школа. – 2010. – № 9. – С. 29–32.

3. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46 (334). – С. 2–4.

4. Долинський Б.Т. Здоров'язберігаюча діяльність учителя початкової школи // Навчальний посібник / Долинський Борис Тимофійович. – Одеса: вид-во вид. М. П. Черкасов. – 2010. – 187 с.

5. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. – 488 с.

6. Коцур Н. Формування здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Коцур // Рідна школа. – 2012. – № 11. – С. 60–65.

Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи: практичний порадник / Тетяна Осадченко. – Умань : ВПЦ

ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сиротинська Олена Каленівна
Національний технічний університет України «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, старший викладач

Погіршення здоров'я як дорослого населення так і молодого покоління на сьогоднішній день є великою проблемою. Ця проблема зумовлена цілою низкою причин, а саме: зниженням матеріального добробуту значної частини населення, відсутністю усвідомлення значущості здоров'я як необхідної умови для подальшої життєдіяльності у молодого покоління, погіршенням екологічної ситуації, збільшенням навчального навантаження у студентів.

Практика показує, що під час навчання у студентів зменшується рухова активність, так як вони тривалий час знаходяться у навчальних аудиторіях, сидячи за столом, працюючи безперервно і багато часу за комп'ютером. Внаслідок цього у студентів відбувається негативний вплив на діяльність функціональних систем організму та психоемоційний стан, знижується працездатності, що в свою чергу веде до погіршення здоров'я. Для попередження та подолання цих небажаних наслідків перед викладачем стає важливе завдання впровадження в навчальний процес з дисципліни «Фізичне виховання» компонентів, які направлені на збереження і зміцнення здоров'я студентів; надання знань про ведення здорового способу життя в подальшому.

Так у навчальний процес з дисципліни «Фізичне виховання» було впроваджено наступні компоненти:

- використання фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я. Студентам надавалися знання та формувалися практичні вміння збалансування обсягу, інтенсивності занять, складності вправ, психічного напруження тренування, співвідношення роботи і відпочинку (режимів тренування) за станом і можливостями студентів. Формувалась готовність до самостійних занять фізичними вправами в подальшому.

- дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань. На заняттях надавались знання про правила особистої гігієни, які необхідні кожній людині тому, що неухильне їх дотримання сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової і фізичної працездатності. Для якісної організації життєдіяльності рекомендувалось кожному студенту, який займався фізичним навантаження, скласти режим дня. Потрібно було враховувати тривалість сну не менше 8 годин; обов'язкове виконання ранкової гігієнічної гімнастики та загартувальних процедур; щоденне перебування на повітрі не менше 2 години в день. Вміння студентів організовувати раціональне харчування було одним із ключів до здоров'я та гарного самопочуття, без яких важко було досягти високої працездатності, а саме: збалансованість і правильний режим прийому їжі (відповідно до кількості вуглеводів, білків, жирів, мінералів, вітамінів тощо).

- застосування методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичним розвитком та діяльністю функціональних систем організму. Для спостереженням за станом здоров'я і оцінки впливу систематичних занять фізичними вправами на заняттях необхідно було навчити студентів володінню елементарними методиками самоконтролю стану здоров'я. З цією метою було впроваджено обов'язкове ведення щоденника самоконтролю. Адже, самоконтроль дозволяє самостійно проводити спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю та їхніми змінами під впливом занять фізичними вправами. Самоконтроль дозволяє вчасно виявити несприятливий вплив надмірних фізичних навантажень на організм. Уся система самоконтролю будувалася на основі простих і доступних тестів. У процесі реалізації заходів щодо навчання студентів методиці самоконтролю також вирішувалися завдання підвищення самосвідомості при вивчені свого організму, визначення енергетичних витрат на фізичні вправи, розвитку фізичних якостей, уміння об'єктивно оцінювати самопочуття і працездатність.

- відмова від шкідливих звичок. Залучення студентів до здорового способу життя на заняттях передбачало відсутність чи подолання шкідливих звичок, таких як вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління, наркотиків та психоактивних речовин, які є антиподом здорового способу життя. На заняттях застосовувалась система заходів, спрямованих на підтримку високого рівня життєдіяльності на основі оптимального сполучення навчання й відпочинку, уміння зняти надмірну психофізичну напруженість, використання засобів відновлення, стримування від шкідливих звичок, роз'яснювали про шкідливий вплив від них на молодий організм студента.

Проаналізувавши результати опитувань студентів ми з'ясували, що вони більш свідомо почали ставитись до значущості свого здоров'я та його збереження у подальшій життєдіяльності. У них значно підвищився рівень знань, умінь й навичок та необхідності ведення здорового способу життя в подальшому.

Список використаних джерел

1. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя / І.Б.Карпова, В.Л.Корчинський, А.В.Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.

2. Кузьменко В.Ю. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / В.Ю.Кузьменко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць.

Книга І. – К., 2000. – С. 117-124.
3. Сичов С.О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: теоретико-методичні засади : монографія / С.О.Сичов. – К.: НТУУ "КПІ", 2010. – 436 с.

ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА У СТУДЕНТСЬКІЙ АУДИТОРІЇ

Сімахіна Галина Олександрівна
Національний університет харчових технологій, доктор технічних наук, завідувач кафедри технології оздоровчих продуктів
Науменко Н.В.
Національний університет харчових технологій

Організаційні питання читання лекцій – важливий аспект діяльності викладача, його співпраці зі студентами та створення винятково сприятливих, комфортних умов, за яких трудове навантаження точно відповідає фізіологічним можливостям студента, його здібностям та схильностям. Забезпечення комфортних умов роботи викладача, а разом із тим – і навчальної діяльності студентів досягається завдяки правильному плануванню робочого приміщення (аудиторії), сприятливому мікрокліматові та дотриманню норм санітарного режиму.

Праця вимушена, яка виконується без інтересу, не принесе належних результатів ані викладачеві, ані студентам. Але вона стає цікавою, якщо педагог віднаходить і усвідомлює мету завдання, що його виконує здобувач [2, с. 115]. Захопленість роботою – головний чинник високої продуктивності розумової праці, здобуття нових знань та їхньої практичної реалізації, а також підвищення рівня душевного здоров'я.

Тривалість лекційного заняття не перевищує двох академічних годин, іноді лекція триває 60...80 хв. без перерви. Згідно з чинними документами, лекції проводяться на початку робочого дня, а їхня сумарна тривалість протягом доби не повинна перевищувати 4-х академічних годин.

У плані формування здоров'язбережувального середовища в аудиторії великого значення набуває проблема визначення оптимальної кількості об'єктів спостереження. Особливо великим, зокрема у нинішніх «коронавірусних» реаліях, є навантаження на зоровий аналізатор. Дослідження показують, що кількість сигналів, які надходять, коливається від 60 до 400, а іноді – до 3000 на годину. Загалом 85...90% усієї інформації сприймається завдяки зорові. Тому в навчанні багато важить застосування наочних навчальних засобів і відповідне планування аудиторії.

Досвід навчання й спеціальні психолого-педагогічні дослідження показали, що найкраще засвоюється той матеріал, у який включено всі органи чуттів, усе, що людина бачить або чує. Чеський фахівець Я.А. Коменський впровадив у педагогіку «золоте правило дидактики», згідно з яким для ефективного засвоєння певної дисципліни необхідно «включати» всі органи чуттів. Почуте, відчуте, побачене рефлексійно перетворюється на знання.

У новітній науці активізувалося вивчення явища синестезії як комбінації сприйняття різних сенсорних асоціацій, наприклад «графема – колір», оформлення важливих написів і термінів яскравими, «символічними» барвами [3, с. 125]. Сучасні студенти, які належать до так званого «покоління Z», тяжіють до більшої візуалізації отриманих знань, і тому зоровий чинник відіграє ключову роль у становленні їхнього світосприйняття [1, с. 126-127]. Користування таблицями, схемами, колекціями тощо не повинно викликати напруження зору; в цьому – головна гігієнічна вимога до наочності.

Нині в навчальному процесі дедалі частіше практикується застосування

технічних засобів навчання. До них належать комп'ютери, відеопроектори, лінгафонне обладнання й відповідні носії інформації: презентації PowerPoint, відео- й аудіо записи, програмне забезпечення для відеоконференцій (Zoom, Google Meet). З точки зору психогігієни навчання, вони виступають додатковими джерелами знань, посібники для самостійної роботи, засобами ілюстрації, повторення та систематизації. Під час показу презентацій та відеофільмів необхідно стежити за тим, щоб налаштування звуку та зображення відповідали фізіологічним нормам.

Велике значення для сприятливого здоров'язбережувального середовища має й мікроклімат навчального приміщення: підтримання температури, вологості, руху повітря й теплового випромінювання на рівні, необхідному для забезпечення нормального теплового стану організму студентів.

Під час планування аудиторій та проведення занять слід ураховувати визначну роль, яку відіграє в цьому процесі **психогігієна навчання** – зведення умов та правил, які дозволяють навчатися з найбільшим успіхом і найменшими втратами. Найбільше навантаження під час навчання припадає на психічну сферу – вольову, інтелектуальну, емоційну функції, а також на органи зору та слуху. Тривала сидяча поза призводить до одноманітного навантаження лише на частину м'язової системи. Все це посилюється нестачею кисню в закритому приміщенні, зниженням об'єму дихання, вентиляції легенів. Тому головними умовами успішного навчання є рівномірність, поступовість, різноманітність і посильність психічного навантаження в поєднанні з умотивованим фізичним.

Отже, плідна співпраця викладача зі студентами, підвищення якості знань, засвоєних слухачами під час лекційних і практичних занять, і загалом – формування здоров'язбережувального середовища великою мірою залежать від приміщення, в якому працюють студенти. При плануванні навчальних кабінетів, аудиторій, лабораторій варто мати на увазі як психогігієнічні, так і естетичні чинники. Крім здорового мікроклімату (температура, освітлення, повітрообмін), у поліпшенні якості знань багато важить оформлення аудиторій. Наприклад, колір стін може не лише забезпечувати нормальну освітленість аудиторії, а й налаштовувати студентів на робочий лад, заспокоювати їхню нервову систему. Правильне освітлення дозволяє людині – як студентові, так і викладачеві – правильно визначити глибину відчуття наукового матеріалу, зрозуміти його сутність, призначення й цінність. Тому все це треба враховувати для того, щоб обстановка аудиторії сприяла покращенню не лише якості знань, а й налагодженню творчих стосунків викладачів зі студентами, що сприятиме не лише ментальному, а й фізичному здоров'ю.

Список використаних джерел

1. Стіллман Д., Стіллман Й. Покоління Z на роботі / пер. з англ. Харків: Фабула, 2019. 304 с.

2. Українець А.І., Сімахіна Г.О., Науменко Н.В. Аюрведичні та європейські канони здоров'я. *Наукові праці НУХТ.* Т. 24, №2, ч. 2. 2018. С. 107-117.

3. Cytowic, R. E. Synesthesia: A union of the senses. Cambridge: MIT Press, 2002. 387 p.

РОЛЬ ТЕАТРА У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

Фрига А.В.
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Види і форми позакласної роботи в молодших класах за часом дії поділяються на:

1) ті, що проводяться постійно, тобто такі форми, які передбачають систематичне проведення занять протягом більш-менш тривалого проміжку часу;

2) епізодичні - ранки, вечори, олімпіади, вікторини, конкурси, екскурсії та ін. – виступають як разові заняття, що організовуються «від випадку до випадку» (і, можливо, мало між собою пов'язані або навіть зовсім не пов'язані – ні тематично, ні за єдиною метою).

За кількісним складом учасників види позакласної роботи діляться на:

1) масові (ранки, вечори, олімпіади, вікторини та ін.) – незважаючи на те, що активними учасниками в підготовці такого виду позакласної роботи зазвичай є невеликі групи школярів, керовані учителем, але вони призначені для всіх учнів класу, паралелі чи школи. Основна маса учнів або знайомиться з уже готовою «продукцією», або втягується в активну роботу протягом заходу;

2) групові з постійним і змінним складом (гуртки, клуби);

3) індивідуальні (консультації).

За ступенем активності учасників позакласного заходу виділяють заходи, під час яких:

1) активний кожен учасник;

2) активна група учасників;

3) активною є одна людина, найчастіше організатор заходу.

Театр має особливе значення для молодших школярів. У свідомості молодшого школяра під впливом театру можуть формуватися та поновлюватися дуже яскраві почуття, які збагачують і формують його моральний, інтелектуальний і естетичний світ. Словесний художній образ перетворюється на сцені в пластично виразний, зримий сценічний образ, який представляє людину у всьому різноманітті її духовних і фізичних можливостей.

Розглядаючи залежність з точки зору антропологічної моделі людини, екзистенційний аналіз виділяє тему цінностей і тему волі. В процесі розвитку залежності людина перестає в повному обсязі сприймати цінності. Цінності −це те, що зачіпає особисто людини, це «духовна їжа людини» [1, с.75]. Залежний втрачає відносини з цінностями і відбувається звуження сприйняття і переживання на користь однієї цінності. Залежний прийшов у своєму житті до того, що думає тільки про одне − ті речовини (або стани), яких він гостро потребує, і від цього відсутня його по-справжньому вільне рішення. Людина втрачає свою автономію. Вона більше не може робити те, що вона насправді хоче. Це протиріччя вона може зрозуміти, якщо подивиться на власне життя всерйоз, не ховаючись, тобто, в термінології екзистенціального аналізу, − персонально. Однак, для залежної людини зробити це дуже складно. Залежна людина, чиї цінності поступово звужуються, втрачає саму себе. Внаслідок цього все більше вона переживає відчуження від самого себе. Напруга і негативні почуття, які виникають у зв'язку з втратою себе, вона долає завдяки вживання наркотичної речовини, яка діє вивільняюче лише тимчасово.

Переживання почуття «подобається» і почуття розслаблення, які залежний відчуває при прийнятті наркотичної речовини, призводить до все більш частого і все більш сильному прагненню до наркотику (алкоголю). Воля в залежності присутня, так як залежний прагне до задоволення потреби і робить різноманітні цілеспрямовані дії. Але так як цінності звужені, так як одна цінність стає домінуючою, то справжня воля, заснована на свободі вибору, втрачається. Людина лише тоді справді вільна, коли може проживати свою совість (сутність) і робити вибір у відповідності зі своєю совістю (сутністю).

Відповідність із сутністю означає: те, що я зараз роблю, я особисто знаходжу

правильним, це щось конструктивне для моєї екзистенції (для того, щоб я в дійсності міг проживати власне життя). Я повинен це робити. Роблячи це, я можу сам дивитися собі в очі і можу дати на мене подивитися іншим людям. Це правильно − те, що я роблю щось конструктивне для моєї екзистенції. Залежна людина «перестрибує» через внутрішнє «ні» об'єкту залежності і власну совість. Це відбувається у зв'язку з дією двох сил: внутрішнього дефіциту і позитивного переживання під впливом об'єкта залежності [1, с.67].

Умовою свідомого вибору системи морально-етичних цінностей українського народу є правильна етична оцінка і позитивний емоційний відгук особистості на неї, що набуває реальної спонукальної сили лише за умови, коли зачіпаються значущі для дитини сторони життя, що відповідають її "Я - образу".

Таке співвіднесення "Я - образу" з етичними еталонами народу стимулює особистісне ставлення до самих еталонів, бажання їм відповідати. Об'єктивно існуючий етичний еталон знаходить у цілісному образі дитини внутрішнє суб'єктивне втілення, на основі чого виникає суперечність між "Я - образом" в цілому і деякими якостями, бажаннями чи інтересами, які суперечать йому.

Реальний процес утворення і усталення системи морально-етичних цінностей у молодших школярів залежить від вирішення цієї суперечності за рахунок усвідомлення (розуміння і переживання) особистістю відповідальності за свою поведінку та узгодження її з загальноприйнятими і схваленими моральними нормами на рівні сім'ї, суспільства, народу, а також подолання самим суб'єктом можливих негативних проявів у власній поведінці.

Список використаних джерел

1. Приходько, Ю.О. 2012. Психологічний словник-довідник. Київ: Каравела, 2012. с.123-134
2. Роговець, О. В., 2012. Структура громадянськості молодших школярів. Педагогіка і психологія. Вісник Академії педагогічних наук, 4, с. 53-58.
3. Руденко, Ю. 2003. Основи сучасного українського виховання. Київ: Вид-во ім. О.Теліги.
4. Русова, С. 2010. Вибрані педагогічні твори. Київ: Освіта.
5. Савельєв, В.П. 2009. Етика. Короткий навчальний словник: терміни, поняття, персоналії. Львів: «Магнолія 2006».
6. Савченко, О. Я. 2009. Виховний потенціал початкової освіти. Київ. С.7-12
7. Савчин, М. В., 2005 Психологічний аналіз проблеми моральної свідомості та самосвідомості особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти, 4, с. 115-131.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЗАНЯТЬ ШЕЙПІНГОМ

Шарафутдінова Санія Умярівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», старший викладач

На сучасному етапі розвитку технічної освіти визначився певний ряд узагальнених завдань підготовки фахівців. Серед них: гуманітарна підготовка, розвиток професіоналізму, формування естетичності, індивідуальної та професійної психофізичної культури.

Формування професійної культури передбачає сприяння відповідній роботі всіх систем організму з урахуванням факторів праці, системи знань, потреб підтримання здоров'я, розвитку фізичних якостей.

Відомий вчений П.Ф. Лесгафт наприкінці XIX століття стосовно вимог до професійної освіти визнав за необхідне

навчити людину володіти своїм тілом нарівні с розумовим вихованням. Він висловив важливу думку про використання однакових методів виховання: диференціювати та порівнювати свої рухи та дії, використовувати доцільне навантаження, розвивати окремі частини тіла згідно з їх природною організацією. Ефективність занять з фізичного виховання у вищому технічному закладі залежить від змісту програми, за якою вони відбуваються.

Формувати психофізичну культуру необхідно засобами фізичного виховання з естетичною та оздоровчою спрямованістю, такими як шейпінг, аеробіка, плавання.

Саме шейпінг з його ритмопластичними рухами і відповідним музичним супроводом підвіщує не тільки фізичні якості та функціональний стан, а й виховує естетичні смаки, почуття прекрасного.

Шейпінг – сучасна ефективна система спортивно-оздоровчих вправ, яка допоможе будь-якій людині покращити стан свого фізичного здоров'я, підтримувати його, розвивати, а окрім цього найголовніше – удосконалювати власні зовнішні дані в залежності від зросту і типу фігури, а також досягти внутрішньої гармонії з самим собою.

Основною особливістю і плюсом є те, що будь-яка людина може займатись шейпінгом, якщо в неї є бажання займатися спортом. Сьогодні цей вид фізичної діяльності має дуже багато різних розгалужень і вправ, тому для будь-якої людини можна підібрати комфортну та ефективну програму занять.

Побудова занять з шейпінгу має свої особливості – це поєднання роботи силового характеру з вправами аеробної спрямованості, елементами хореографії, сучасного танцю, хода, біг, стретчинг, аутотренінг, дихальни вправи.

Раціон харчування має велике значення для збереження здоров'я. Добові харчові звички можуть призвести до ризику захворювання ожирінням, до серцево-судинних захворювань та діабету. Для довготривалого збереження ваги тіла необхідно підтримувати фізичне та психічне здоров'я, вживати оптимальну за складом та калорійністю їжу [1].

Метою роботи є розповідь про важливість розвитку своїх фізичних якостей, які вони взагалі і як їх можна розвинути за допомогою тренувань з шейпінгу, які існують вправи та методи їх розвитку на заняттях з шейпінгу.

Розвиток технологій, поява новітніх девайсів, а також реалії нашого життя – світова пандемія коронавірусу, це все причини, через які мільйони людей вимушені навчатися і працювати вдома, сидячи за комп'ютером практично цілими днями. Шейпінг – це вихід із ситуації для тих, хто не може дозволити собі відвідувати спортзали. Заняття з шейпінгу можна проводити онлайн або тренуватись за відео. Такі заняття не потребують додаткових умінь, лише спортивний інвентар, який можна замінити домашніми аналогами. Це якісний комплекс вправ, який допоможе покращити фізичні якості, оздоровити організм та змінити певні параметри власного тіла за бажанням. Підтримання свого власного тіла у тонусі, розвиток своїх фізичних якостей, здоровий режим сну і раціональне харчування – все це запорука фізичного і психічного здоров'я. Завдяки вправам, які спрямовані на розвиток витривалості, швидкості, сили, гнучкості та спритності, людина підвищує свою загальну фізичну підготовку, зміцнює своє здоров'я і формує відповідну статуру.

Список використаних джерел

1. Шейпінг: Метод. рек. до практ. занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студ. усіх спец. /Уклад. Г.Л. Бойко. – К.: НТУУ «КПІ». – 2007 – С. 52.

ФОРМУВАННЯ У ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Шевченко В.О.
Ізмаїльський державний гуманітарний університет, магістр, тренер

Звєкова Вікторія Корніївна
Ізмаїльський державний гуманітарний університет, кандидат педагогічних наук, доцент

За останній час спостерігається погіршення стану громадського здоров'я населення. За матеріалами дослідників та статистичними даними найбільш поширеними захворюваннями людей є серцево-судинні, легенево-бронхіальні, а також хвороби органів травлення. Одночасно з цим чітко проявляється тенденція збільшення кількості спадкових і хронічних захворювань. Серед молоді набуло широкого поширення вживання наркотичних і токсичних речовин, а також алкогольних напоїв і тютюнових виробів.

Окреслені вище тенденції багато в чому обумовлені втратою молодими людьми відчуття сенсу того, що відбувається. Вони не мають при цьому необхідних знань і життєвого досвіду, які дозволили б зберегти свою індивідуальність, осягнути оптимальні правила життя, засновані на усвідомленні цінності здоров'я.

Спотворені уявлення про матеріальне благополуччя розхитали моральне підґрунтя суспільства, що вплинуло на зниження якості здоров'я та зміну уявлень про нього як найвищу цінність.

У такій ситуації виникла об'єктивна необхідність у формуванні у підростаючого покоління відповідального ставлення до організму на основі осмислення різних цінностей здоров'я. Це дозволило б йому в повній мірі реалізувати свої потреби і забезпечити оптимальний стиль поведінки. Істотне значення у формуванні здоров'я людини належить образу життя. Під способом життя розуміється сукупність зовнішніх факторів, що впливають на людину протягом його життя, і власна творча діяльність.

Поняття «здоров'я» і «здоровий спосіб життя» тісно пов'язані між собою. Здоров'я − це наслідок і результат здорового способу життя, що є домінуючим фактором, який визначає стан здоров'я людини (І.І. Брехман, В.В. Колбанов, Ю.П. Лісіцин, В.В. Марков, Б.Н. Чумаков та ін .) [1]. Здоровий образ життя слід розуміти як комплексний спосіб життєдіяльності людей, спрямований на формування у них гармонійної триєдності в процесі виконання біологічних, психічних і соціальних функцій, що обумовлюють в подальшому можливість повноцінної участі людини в різних сферах суспільного життя. Однак уявлення про здоров'я та здоровий образ життя цілком залежить від реальної участі людини в процесі збереження і зміцнення здоров'я. В даний час в педагогічній практиці намітилася тенденція до переходу від масової уніфікованої освіти до освіти, яка орієнтована на особистісні особливості та здібності кожного індивіда, а також на рівень його здоров'я [4, с. 17].

Ціннісне ставлення до здоров'я у дітей різного віку є інтегрованим особистісним утворенням, яке характеризується сукупністю усвідомлених на особистісно-смисловому рівні уявлень про цінності здоров'я та здорового способу проживання, проявом відповідального і дбайливого ставлення до здоров'я свого та інших людей, умінням вибрати власну лінію поведінки і діяльності, орієнтовану на пріоритет здоров'я як загальнолюдської життєвої цінності, здатність адекватно оцінювати свої дії по укріпленню здоров'я [3, с.12].

Критеріями прояви ціннісного ставлення до здоров'я у дітей різного віку є:

— усвідомлення здоров'я як загальнолюдської цінності, потреба в його збереженні і зміцненні;

— наявність знань, умінь і навичок про способи зміцнення організму, ведення здорового способу життя;

— прояв ціннісного ставлення до здоров'я в поведінці, діяльності та спілкуванні учнів.

Одним з напрямків фізичного виховання дітей та молоді є формування вірного способу життя. Сформованість ставлення до здоров'я як до найбільшої цінності в житті (на доступному розумінню дітей рівні) стає основою формування у дітей потреби до здорового образу проживання [2]. При цілеспрямованому вихованні, навчанні, відповідної мотивації занять фізкультурою

ставлення дітей до свого здоров'я істотно змінюється.

Список використаних джерел:

1. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Т.К. Андрющенко // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Пед. науки. — 2012. — № 7. — С. 123–127.

2. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів початкової школи / Ю.Б. Мельник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під. ред. Єрмакова С.С. – Х. : ХХПІ, 2002. – № 23. – С. 27–33

3. Оржеховська В. М. Сучасні соціальні орієнтири здоров'язберігаючого навчання і виховання / В. М. Оржеховська // Постметодика. – 2008. – № 2. – С. 11–15.

4. Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д. Б. Эльконин. – М. : Знание, 1974. – 245 с.

СОЦІАЛЬНА І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОСВІТНЯ ГАЛУЗЬ У КОНТЕКСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СТАНДАРТУ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Шиян Олена Іллівна
Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, професор, доктор наук з державного управління, завідувачка кафедри освітньої політики
Страшко Станіслав Васильович
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я

Впровадження нового Стандарту загальної середньої освіти передбачає активізацію процесу якісних змін у змісті освіти, що відповідає ключовим принципам національної концепції НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА (НУШ), реалізації компетентнісного потенціалу усіх визначених освітніх галузей, серед яких нова — «Соціальна і здоров'язбережувальна» (СЗО) [1, с. 4].

Становлення нової СЗО галузі зумовлене тим, що сучасна школа повинна надати можливості учням отримати належні знання, розвинути вміння, які необхідні для здорового та продуктивного життя як у дитячому та юнацькому віці, так і у подальшому дорослому житті. Підтвердженням цього служить тривалий досвід європейських країн [3, с. 70]. Важливо підкреслити, що у НАЦІОНАЛЬНІЙ СТРАТЕГІЇ розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, також підкреслено необхідність того, щоб стандарти освіти містили соціальну та здоров'язбережувальну складові, а навчальні та типові освітні програми були орієнтовані на реалізацію здоров'язбережувального компонента навчання» [2, с. 3]

Метою соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі є розвиток особистості учня, який здатний до самоусвідомлення, гармонійної соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, дбає про безпеку, виявляє підприємливість та професійну зорієнтованість для забезпечення власного і суспільного добробуту

Обов'язкові результати навчання учнів з «Соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі» передбачають, що учень:

- турбується про особисте здоров'я та безпеку, уникає факторів ризику, реагує на фактори і діяльність, що становить загрозу для власного і суспільного життя, здоров'я, добробуту;
- визначає альтернативи, прогнозує наслідки, приймає рішення для власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я і добробуту;
- усвідомлює цінність та дотримується здорового способу життя,

аналізує та оцінює наслідки і ризики для здоров'я і суспільства;

- виявляє підприємливість та поводиться етично для поліпшення здоров'я, безпеки і добробуту власного та інших осіб.

Принципи та пріоритети, на яких ґрунтується СЗО втілюють нові прогресивні концептуальні підходи, нові погляди на роль дитини і педагога в освітньому процесі, форми організації дитячої життєдіяльності, зокрема дитиноцентризм, суб'єкт-суб'єктну взаємодія, комунікативно зорієнтоване навчання, діяльнісний підхід, принцип системності та наступності, людинознавче спрямування.

Список використаних джерел

1. Нова українська школа: основи Стандарту освіти (2016) [Електронний ресурс]. URL: http://osvita.kupyanskrada.gov.ua/files/docs/2019/14580_Nova_ukrainska_shkola_osnovni_standarti_osviti.pdf

2. Указ Президента України №195/2020. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі [Електронний ресурс]. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text

3. Шиян, О. (2012). Політика забезпечення здорового способу життя молоді засобами освіти в умовах європейської інтеграції. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, (2 (8)), 66-72

УЧНІВСЬКА МОЛОДЬ В УМОВАХ ПЕРШОЇ ХВИЛІ КАРАНТИНУ COVID-19 В УКРАЇНІ ТА ПОЛЬЩІ

Шиян Олена Іллівна
Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, професор, доктор наук з державного управління, завідувачка кафедри освітньої політики
Длугош Пьотр
Педагогічний Університет імені Комісії Народної Освіти в Кракові, професор, доктор хабілітований, завідувач кафедри методології соціологічних досліджень (Польща)
Кривачук Людмила
Педагогічний Університет імені Комісії Народної Освіти в Кракові, професор, завідувач кафедри методології соціологічних досліджень (Польща)

Пандемія короновірусу та карантин змусили майже всі країни переглянути освітні стратегії. Одним з найбільш застосовуваних заходів, що мав на меті стримувати поширення пандемії COVID-19, стало тимчасове закриття навчальних закладів. Слід підкреслити, що це мало серйозні спільні наслідки для молоді у всьому світі [4, с. 1].

Водночас проблеми, що виникають у молодіжному середовищі, часто мають особливості прояву не лише у межах різних країн, але й у межах різних вікових підгруп цільової групи «молодь» [1, с. 224]. У ситуації карантину найважче, на думку дослідників, було власне учнівській молоді, зважаючи на соціально-правовий статус та ще не сформованість компетентності уміння вчитися, що ускладнює прийняття змін [3, с. 4].

Поряд з тим прояви наслідків пандемії на загальнонаціональному та регіональному рівнях у різних державах, очевидно, має і свої особливості. За цих обставин актуальним є порівняльне дослідження спільних та відмінних викликів та проблем учнівської молоді України і Польщі, пов'язаних з карантинними заходами протидії пандемії коронавірусу.

Дослідження проводилося за допомогою методу опитування, зокрема онлайн опитування (CAWI). У Польщі опитування було проведено серед учнів шкіл міста Кракова на вибірці 1763 учнів у період з 21 березня по 4 квітня 2020 року. В Україні дослідження було проведено серед учнів

шкіл міста Львова на вибірці 2063 учні у період 28 березня по 11квітня 2020 року [2, с. 7].

У результаті порівняльного аналізу результатів соціологічного опитування нами виявлено, як спільні так і відмінні ознаки впливу зміни формату навчального процесу притаманні респондентам з України і Польщі:

- переважна більшість опитаної учнівської молоді як Польщі так і України проводять он-лайн невиправдано велику частину свого часу, що може мати значний негативний вплив на усі складові здоров'я школярів, зокрема і психо-емоційний стан. Перебувають у Інтернет мережі – від 8 годин і більше на день - одна четверта українських (25%Л) і одна третина польських (31%К) старшокласників. Загалом, тривалість надлишкового перебування в Інтернеті серед учнівської молоді Польщі вища.

- опитані українські і польські учні старших класів, здебільшого використовували Інтернет для соціальних контактів , освіти та розваг.

- спостерігається важлива позитивна тенденція щодо зростання ролі Інтернету для задоволення освітніх потреб учнівської молоді у ситуації карантину (виконання домашніх завдань, курси он-лайн навчання, підготовка до тестів, розширення знань необхідних для навчання, а також контакти з викладачем). Серед респондентів м.Кракова спостерігається вищий показник он-лайн взаємодії з викладачами (32%+40%), порівняно з респондентами м. Львова (16%+31%);

- за результатами опитування більше старшокласників м. Кракова намагались дотримуватись карантинних обмежень на пересування і спілкування: залишалися удома (53%), обмежували свої зовнішні контакти з друзями (11%) у порівнянні зі старшокласниками м.Львова, (залишалися дома - 38%; зустрічалися з друзями 22%);

Таким чином, за результатами соціологічного дослідження українська і польська учнівська молодь в умовах карантину більшу частину особистого часу проводить в Інтернеті і використовує його як для для дистанційного навчання,так і для спілкування з однолітками та для розваг. У вільний час учні найчастіше слухають музику, значно менше займаються фізичною активністю, гуляють, що не може не відобразитись на їчньому психо-емоційному стані.

Дієвими шляхами протистояння негативному впливу зміни формату навчання на учнівську молодь в умовах карантину є підтримка і поглиблення освітніх шкільних програм соціального і здоровязбережувального спрямування, удосконалення форм дистанційного навчання, а також формування потреби у здоровому способі життя, дотриманні санітарно-гігієнічних вимог у повсякденному життя.

Список використаних джерел

1. Шиян, О. (2009). Молодь як цільова група державної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя. *Вісник Національної академії державного управління при Президентові України*, (1), 223-229.

2. Długosz, P., Kryvachuk, L., Shyyan, O. (2021). Praktyki społeczne w czasie pandemii COVID-19 wśród polskiej i ukraińskiej młodzieży. Wydawnictwo Academicon, Lublin, 64p.

3. UNDP (2020) _How does Ukrainian youth live in the times of COVID-19? Як живе молодь України під час COVID-19?. https://www.ua.undp.org/content/ukraine/uk/home/library/democratic_governance/COVID-19-impact-on-youth-in-Ukraine.html

4. UNESCO (2020). Adverse consequences of school closures. https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/consequences

УДК 613-053.2:37]:005.745(072)

Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 3. – Ч. 1. – К.: Алатон, 2021. – 251 с.

Загальна редакція:
Страшко С.В.

Відповідальний секретар:
Челнокова М.С.

ISBN 978-617-7834-07-5

Редакційна колегія залишає за собою право редагувати тексти.
Відповідальність за грамотність, точність поданих цитат, посилань, фактів і цифр несуть автори матеріалів.
Передрук матеріалів збірника дозволяється лише при посиланні на «Освіта і здоров'я підростаючого покоління».

Адреса оргкомітету:
01504, Україна, м. Київ, вул. Тергенівська 8/14, Гуманітарний корпус Національного педагогічного університету вмені М.П.Драгоманова, кімн. 14-3.
Тел.: (044) 486-41-40
e-mail: kmbvoogz@gmal.com

Видавництво «Алатон»
Київ – 2021



ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ