МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

2022 р.

УДК 613-053.2:37]:005.745(072)

Матеріали четвертого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Страшка С.В. – Вип. 4. – К.: Алатон, 2022. – 141 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.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання спорту і здоров'я, доктор 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 978-617-7834-21-1

© Редакційна колегія, 2022
© Автори статей, 2022
© Видавництво «Алатон», 2022

ЗМІСТ

Golovanova I., Pluzhnikova T., Martynenko N. PECULIARITIES OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN MEDICAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING……6
Барна Л.С., Степанюк А.В., Жирська Г.Я., Міщук Н.Й. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ……7
Бєляєва К.Ю., Дубіна І.О. РОЗВИТОК РОЗПОДІЛЕНОГО ЛІДЕРСТВА У СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ…..…9
Бєляєва К.Ю., Міланіна А.С. ІДЕНТИЧНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНОЮ ВИРАЖЕНІСТЮ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПОТРЕБ……..…12
Блиндюк С.Р. ПОЗАШКІЛЬНІ ЕКСКУРСІЇ ЗІ ЗБОРУ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН……...…15
Бойко Г.Л., Козлова Т.Г., Шарафутдінова С.У. ДОСЯГНЕННЯ ЕФЕКТУ ДОТРИМАННЯ НОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ……..17
Вовк В.М., Челнокова М.С., Шеремет І.В., Василенко К.В. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФОНЕТИЧНИХ КОМПОНЕНТІВ МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ МОВЛЕННЯ……..19
Воловик Н.І., Підвальна О.В. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ОБОВ'ЯЗКОВА УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ……21
Волохата К.М., Нечитайло М.М. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ……...22
Гаман І.О., Човганюк О.С., Кочержат О.І., Василечко М.М. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……...24
Ганчева К.М. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОРЕКЦІЇ СТАНУ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ…….….25
Горобець Т.М., Челнокова М.С., Шеремет І.В., Василенко К.В. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ПРОСТОРУ ЗДО ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ……...27
Дубініна К.В. ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ……..…28
Євтушок М.В., Філатова З.І. ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……...31
Звєкова В.К. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я…….33
Звєкова В.К. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ДОЗВІЛЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ……..……...34
Зеніна І.В., Гаврилова Н.М., Кузьменко Н.В. ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ВИБІР РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ……....36
Зотова О.В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ……....39
Кетова Н.В., Демиденко М.О. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕННЯ МОЛОДИМИ ЛЮДЬМИ ЗАХВОРЮВАННЯ COVID-19……..42
Книш С.І. ОРГАНІЗАЦІЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ В КОНТЕКСТІ ВИМОГ НУШ……..….46
Ковтун А.О. ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ……....48

Лещенко І.В. РОЛЬ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНОГО НАПРЯМУ У ФОРМУВАННІ ТВОРЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ……..……51
Лобозова Л.А., Шаповалова В.В. ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ДНІПРОВСЬКОГО ФАХОВОГО КОЛЕДЖУ БУДІВЕЛЬНО-МОНТАЖНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА АРХІТЕКТУРИ……...……..54
Макаренко А.В., Яковенко В.Г. ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я……..……57
Марценюк М.О. ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ……..……59
Мегалінська Г.П., Даниленко Є.В., Ткачук І.О., Астахова І.Й. ВПЛИВ ДЕЯКИХ ВОДОРОСТЕЙ ТА ВИЩИХ ВОДНИХ РОСЛИН НА УМОВНО-ПАТОГЕННІ БАКТЕРІЇ……...…62
Мегалінська Г.П., Колкова А.О., Скаруліс А.О. АНТИБАКТЕРІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ СОКІВ ДЕЯКИХ ПЛОДОВИХ РОСЛИН……...64
Мегалінська Г.П., Страшко С.В., Ковальова А.П., Куць В.Є. ЙОДОЗБАГАЧУВАЛЬНА ТА ПРОТИПУХЛИННА АКТИВНІСТЬ ЛАМІНАРІЇ ЦУКРИСТОЇ ТА ЗОСТЕРИ МОРСЬКОЇ…….65
Міхєєв О.М., Кузьменко О.П. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА НА «ТЕЛЕФОНІ ДОВІРИ»……...…..69
Міщак О.І. СУЧАСНІ ФОРМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ……..……71
Монастирська О.В. ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ…..……73
Носкова М.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ…….……75
Омельченко О.С. ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ……79
Пєгусова Л.А., Глущук С.П. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ У ВСП «ФКПАІТ ОНТУ»……..80
Прус Н.М., Ускова С.М., Кривенда В.С. ВИВЧЕННЯ РІВНЯ МОТИВОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ……..…..83
Рабченюк О.О., Панчишин О.М., Гаврилюк Т.М. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СЛАВУТСЬКОГО ЛІЦЕЮ ІІ-ІІІ СТУПЕНІВ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ…….85
Родіонов В.А. МЕТОД КОМПЛЕКСНОГО БІОФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ПОТЕНЦІЙНИХ БАТЬКІВ НА СТВОРЕННЯ ГЕНЕТИЧНИХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ДИТИНИ…….88
Романенко О.В. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ТУРИЗМУ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ……91
Секелик І.І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ……..96
Соколовська Л.М. УРОК УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19……98
Стельмахівська В.П. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ……...….100
Студенець О.А. ОСОБИСТІСТЬ ДИТИНИ: ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО ДОШКІЛЬНИКА..102
Темненко Н.І. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ……..104
Тимчик С.Г., Луценко А.С. ДОПІНГ І ДОПІНГ-КОНТРОЛЬ. ПОРУШЕННЯ АНТИДОПІНГОВИХ ПРАВИЛ. ТРУДНОЩІ В ЛІКУВАННІ СПОРТСМЕНІВ…….107
Турська В.В. КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ЕКОЛОГОБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ……109

Фурик О.О., Рябоконь О.В., Рябоконь Ю.Ю., Саліонов В.О. ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МЕДИЧНИХ ФАХІВЦІВ……111
Челнокова М.С., Шеремет І.В., Гусева Г.М., Василенко К.С. РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ПОШУКОВО-ДОСЛІДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ……..…...113
Челнокова М.С., Шеремет І.В., Гусева Г.М., Василенко К.С. ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ…….…..118
Чиченьова О.М., Новікова І.В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І КУЛЬТУРА ЯК КОМПОНЕНТ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА……123
Шеремет І.В., Гусева Г.М., Челнокова М.С., Полішевський О.В. ЗАСТОСУВАННЯ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ «ДОЛІКАРСЬКОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ НЕВІДКЛАДНИХ СТАНАХ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ…….…125
Шеремет І.В., Гусева Г.М., Челнокова М.С., Полішевський О.В. НОВІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН……...128
Шиліна Ю.В., Білик Ж.І., Моложава О.С. ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЕФІРНИХ ОЛІЙ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН В ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я»……..131
Шишацька В.І., Добровольський В.Е., Абрамов С.А. ПРОБЛЕМА НЕДОСТАТНЬОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……..…133
Якуба О.О., Лукаш Л.В. ГІГІЄНА ПРАЦІ ШКОЛЯРІВ БАЗОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ……..135
Яцина О.Ф. ЕМОЦІЇ І ХВОРОБИ: ДО ПИТАННЯ ПРО ПСИХОСОМАТИКУ…..……..…137

PECULIARITIES OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN MEDICAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Golovanova Iryna/ Голованова Ірина Анатоліївна
Полтавський державниий медичний університет, доктор медичних наук, професор
Pluzhnikova Tetyana/ Плужнікова Тетяна Владиславівна
Полтавський державний медичний університет, кандидат медичних наук, старший викладач
Martynenko Nataliya/ Мартиненко Наталія Володимирівна
Полтавський державний медичний університет, кандидат медичних наук, кандидат медичних наук

Distance learning in higher education institutions requires a flexible restructuring of the educational process in the context of rapid response to the COVID-19 pandemic. Distance learning opportunities are discussed quite often. An important aspect of quality training is the use of electronic educational resources. Regulations on Electronic Educational Resources have been updated. The order № 749, May 29, 2019 "On Amendments to the Regulations on Electronic Educational Resources" defines electronic educational resources as "teaching aids on digital media of any type or placed in information and telecommunications systems, which are reproduced using electronic technical means and used in the educational process" [1].

There are various research studies in the sphere of distance learning. In Ukraine today, distance learning can be fully developed only if the following basic components such as qualified teachers, legal framework, training programs and courses, relevant material and technical base, software and hardware, high-speed communication lines, development criteria quality, financial support are available [2, p. 25].

At the beginning of the pandemic, university lecturers faced a lack of experience in distance learning. Teachers organized the work independently. No recommendations have been developed for the organization of distance learning. There was a lack of tools for teachers to share their experiences with each other.

Creating a modern educational environment for higher education institutions is impossible without the use of digital learning tools such as distance learning platforms (GOOGLE CLASSROOM, EDMODO, EQUITY MAPS, MOODLE), mobile digital applications (CLASSTIME, QUIZIZZ, LEARNINGAPPS), online communication platforms (ZOOM, GOOGLE MEET, WEBEX).

Distance learning in a medical institution can be conducted in two modes: synchronous and asynchronous. The difference between them is the differences between the process of information exchange within the study group and between the group of students and the teacher [3, p. 30].

Synchronous mode involves the interaction between distance learning subjects. This mode assumes that all participants of the learning process are in an electronic environment at the same time. This format is as close as possible to the traditional one. Asynchronous mode means the interaction between distance learning subjects. It involves the interaction of distance learning subjects with a certain delay in time. E-mail, forum, social networks are used.

Advantages of synchronous mode:

• increase motivation to learn during direct communication,

• opportunity to organize different types of group activities and develop communication skills,

• providing the teacher with more detailed instructions and explanations.

Advantages of asynchronous mode:

• flexible training schedule,

• students can study at a time convenient to them, according to their own schedule,

• individual rate of mastering learning material,

• availability and accessibility of learning material,

• differentiation of learning for students with different educational needs.

The disadvantages:

• insufficient opportunities for interaction,

• direct communication and teacher-student collaboration;

• low teacher control and support.

Advantages of distance learning:

- opportunity to use interactive teaching methods more widely;
- opportunity to work with a much larger audience;
- equal opportunities for education - regardless of student financial security and health;
- the opportunity to study in a comfortable environment;
- stimulating students to self-discipline, self-organization, independent mastering learning material, and independent decision-making, while increasing their intellectual potential [4].

Innovative educational technologies create an opportunity to independently analyze and reproduce the acquired knowledge to solve students professional and life problems. They direct educational activities to prepare creative, and new-minded professionals. Improving the efficiency of students' independent work is associated with improving the quality of their training, professional growth, and the formation of relevant competencies. Electronic educational resources are available on the local area network of the higher education institution, on the Internet and on electronic media. They provide higher education students with the necessary information, increase the level and quality of educational services.

References:

1. Наказ МОН України «Про внесення змін до Положення про електронні освітні ресурси» від 29.05.2019 № 749 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://ips.ligazakon.net/document/Re33637?an=1.

2. Дистанційні технології – методи динамічного сприйняття інформації як основа оновлення змісту освіти / Т. О. Стрілкова, О. О. Тележкіна, О. Ю. Бабиченко, О. С. Калмиков, М. Пятайкіна // Новий Колегіум. – 2020. – № 3. – С. 25-33.

3. Скрипник І. М. Використання дистанційних методів навчання в медичній освіті / І. М. Скрипник, Г. С. Маслова, Н. П. Приходько, О. Ф. Гопко, О. А. Шапошник // Проблеми безперервної медичної освіти та науки. – 2020. – № 3 (39). – С. 29-31.

4. Створення освітніх електронних ресурсів. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN23/13vipoer.pdf.

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Барна Любов Степанівна
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, кандидат педагогічних наук, доцент
Степанюк Алла Василівна
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, доктор педагогічних наук, професор
Жирська Галина Ярославівна
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, кандидат педагогічних наук, доцент
Міщук Наталія Йосипівна
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, кандидат педагогічних наук, доцент

Здоров'я є важливим показником духовного, соціально-економічного добробуту населення, свідчить про рівень цивілізованості країни. Особливої уваги питанню здоров'язбереження надається у Новій українській школі. В числі десяти ключових компетентностей важливе місце займає компетентність здоров'язбереження. Посилення уваги до проблем здоров'я дітей та молоді зумовлене як погіршенням здоров'я населення загалом, так і зниженням якості життя, викликаного соціально-економічною кризою, несприятливою екологічною ситуацією, а в сучасних умовах – воєнними діями на значній території України. Життя дітей та молоді ускладнене стресами, що зумовлює надмірну мобілізацію життєвих ресурсів, емоційну напруженість і сприяє погіршенню стану здоров'я.

Одним із дієвих способів зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді є створення здоров'язбережувального освітнього середовища.

Освітнє середовище – це сукупність природних, фізичних та соціальних чинників, які впливають на формування учня, його особистісний розвиток, сприяють становленню міжсуб'єктних взаємодій та комунікацій в освітньому процесі, забезпечують комфортні умови життєдіяльності учня у закладі освіти та поза його межами.

Поняття освітнього середовища було і залишається предметом дослідження зарубіжних та вітчизняних вчених (В. Петровський, М. Князєва, В. Панов, Д. Маркович, Є. Клімов, Г. Ковальов, Ю. Мануйлов, Ю. Швалб, І. Габа та ін.). Аналіз наукових праць з проблеми освітнього середовища дозволяє виокремити основні підходи до трактування сутності та визначення структури освітнього середовища. Так, Г. А. Ковальов виокремлює такі його компоненти:

* *фізичне оточення* – шкільне приміщення, його дизайн, розмір і просторова структура навчальних кабінетів, умови для переміщення і розміщення учнів;

* *людський фактор* – добір учнів, наповнюваність класів та груп і його вплив на соціальну поведінку учнів, особливості й успішність учнів, етнічні особливості, якість підготовки вчителів, статево-вікова структура учнівського контингенту;

* *програма навчання* – новаторський характер змісту програм навчання, технології навчання, стиль і методи навчання, форми навчальної діяльності, характер контролю.

В. Панов виокремлює діяльнісний, комунікативний та просторово-предметний компоненти освітнього середовища. В. Рубцов трактує освітнє середовищу, передусім, як комунікативну взаємодію, участь учасників освітнього процесу у спільній діяльності [1].

На думку Вітюк В. В. «здоров'язбережувальне середовище – це середовище, у якому створюються такі умови, за яких дитина може усвідомити цінність свого здоров'я, оволодіти способами його збереження і навчитися способам саморегуляції, що дозволять їй зберегти здоров'я. Процес створення здоров'язбережувального середовища ми визначаємо як комплекс змін традиційної системи, спрямованих на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності учнів і педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я» [2, с. 9].

На нашу думку, окрім фізичного або предметно-просторового освітнього середовища, вирішальну у збереженні здоров'я учнів роль відіграє саме діяльнісний компонент, який реалізується шляхом взаємодії учасників освітнього процесу, передусім вчителя та учнів. Важливою є підготовка майбутніх вчителів до реалізації цієї компоненти освітнього середовища.

Здобувачі вищої освіти, які навчаються на першому (бакалаврському) рівні освітньої програми «Середня освіта. Біологія та здоров'я людини» Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка вивчають дисципліну «Основи здоров'я людини», яка належить до обов'язкових компонент професійної підготовки. Один із змістових модулів цієї

дисципліни присвячений вивченню особливостей здоров'я школярів, зокрема впливу освітнього процесу на фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я дитини, причин та способів профілактики «шкільних хвороби» (порушення постави, зору, анемія, нервово-психічні порушення), шляхів збереження здоров'я учасників освітнього процесу.

Навчаючись на другому (магістерському) рівні цієї ж освітньої програми здобувачі вивчають вибіркову дисципліну циклу професійної підготовки «Здоров'язбережувальні технології у закладах освіти». На нашу думку, особливу роль у підготовці професіоналів щодо реалізації діяльнісного компоненту освітнього середовища належить темі «Організаційно-педагогічні здоров'язбережувальні технології». Майбутнім педагогам важливо оволодіти вміннями моделювати навчальні заняття з дотриманням валеологічних вимог (створення домінанти, зміна видів діяльності, темп та ритм уроку, мотивація навчально-пізнавальної діяльності учнів, диференціація та індивідуалізація освітнього процесу, створення умов для творчості учнів, багатоканальність поступання інформації, створення ситуації успіху тощо). Дотримання цих вимог сприяє відтермінуванню настання фізичної та психоемоційної втоми учнів в освітньому процесі та уникнення перевтоми.

Отож, з метою створення здоров'язбережувального освітнього середовища в Новій українській школі, важливо забезпечити підготовку вчителів з питань валеологічно доцільної організації освітнього процесу. На нашу думку, підготовка з питань здоров'язбереження учнів є важливою не лише для вчителів біології та основ здоров'я, а для всіх вчителів незалежно від того, який предмет вони викладають. Тому дисципліни, які забезпечують валеологічну підготовку мають бути передбачені навчальними планами усіх освітніх програм спеціальності 014 Середня освіта.

Список використаних джерел:

1. Вітюк В. В. Підготовка педагогів до створення здоров'язбережувального освітнього середовища у системі післядипломної освіти. *Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації: матеріали круглого столу* / упоряд. Н.Ф. Поліщук. Луцьк: ВІППО, 2018. С. 8 – 13.

2. Габа І. М. Освітнє середовище: соціально-психологічна парадигма. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7, вип. 22. С. 27 – 31.

РОЗВИТОК РОЗПОДІЛЕНОГО ЛІДЕРСТВА У СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Бєляєва Карина Юріївна
Комунальний заклад «Харківська обласна Мала академія наук Харківської обласної ради», кандидат педагогічних наук, керівник гуртка
Дубіна Інна Олександрівна
Комунальний заклад «Безлюдівський юридичний ліцей імені Героя Радянського Союзу І.Я.Підкопая Безлюдівської селищної ради», учениця 10 класу, вихованка гуртка «Педагогіка»

Глобальні суспільні зрушення мають систематичний, швидкий, незворотний характер. Саме освіта має безпосередній та найбільший вплив на особистість і суспільство. Тому у сьогоденному світі перед педагогічною освітою України постали завдання, які потребують нових підходів до взаємодії усіх суб'єктів освітнього процесу, здатних до ефективного лідерства. Національна стратегія розвитку

освіти в Україні на період до 2021 року проголошує оновлення змісту, форм і методів організації освітнього процесу на засадах особистісної орієнтації. Серед ідей реформування освіти провідна роль належить розвитку розподіленого лідерства школярів. Аналіз практики виховання лідерських якостей старшокласників засвідчив, що впровадження ідей розподіленого лідерства не є цілеспрямованим. Можливість в процесі виховання формувати якості лідера закладена у повсякденних формах роботи сучасної школи, проте, як свідчить аналіз сучасних доліджень та спостережень за практикою виховання лідерства в закладах освіти використання цього потенціалу є недостатнім, незважаючи на вже існуючі наробки в цьому напрямі. Педагогічний аспект проблеми лідерства висвітлений у працях вітчизняних й зарубіжних педагогів минулого (Д. Дьюї, О. Залужного, О. Лозинського, А. Макаренка, С. Русової, В. Сухомлинського, С. Шацького), які вивчали динаміку розвитку педагогічного колективу, виховання лідерів та організацію самоврядування в учнівському колективі.

Проблемі лідерства присвячені праці сучасних педагогів, у яких обґрунтовано потребу формування лідерських якостей майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки, зокрема, у процесі навчання (Н. Бєлякова, О. Маковський, Н. Мараховська, О. Романовський), у позанавчальній роботі (Н. Семченко), громадській діяльності (М. Лукашевич, О. Снісаренко, Л. Сніцар)[5]. Проблеми виховання лідерів, створення умов для розвитку лідерських якостей і формування соціально активної особистості розглядають у своїх дослідженнях Д. Алфімов, Т. Вежевич, А. Войцихова, І. Купа, Л. Локошко, Т. Прохоренко, К. Садохіна, К. Слесик, В. Татенко, О. Тихомирова, О. Чорна, В. Ягоднікова[1,4, 7, 8].

Проблему впливу проектної діяльності на виховання лідерських якостей особистості знаходимо у працях: В. Вербицького, Т. Гречухіної, М. Елькіна, І. Іонової, У. Кілпатріка, Е. Коллінза, Л. Мартинець, М. Пелагейченко, Є. Полата, А. Самохіної, М.Смирнової, П. Фрейре, А. Цимбалару та ін. Поряд з цим сучасна школа працює на засадах педагогіки партнерства, основними принципами якої є: повага до особистості; доброзичливість і позитивне ставлення; довіра у відносинах, стосунках; діалог – взаємодія – взаємоповага; розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків); принципи соціального партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей). Зокрема питанню розвитку розподіленого лідерства старшокласників не приділено значної уваги. Окрім цього цифровізація всіх сфер життя вимагає регулярної взаємодії з інтерактивною панеллю, тим самим змінюючи сприйняття інформації та відкриває нові можливості для формування розподіленого лідерства.

У зв'язку з цим було заплановано педагогічне дослідження з метою формування у здобувачів освіти профільного середнього рівня (у старшокласників) навичок розподіленого лідерства в сучасній школі. Завдяки вивченню літературних джерел та пошуку недосліджених питань у напрямі реалізації партнерства та лідерства як основних умов для повноцінного реформування, у тому числі діджиталізації освіти визначено мету дослідження: обґрунтування програми розподіленого лідерства серед старшокласників в умовах діджиталізації освітнього простору, проведено дослідження щодо визначення рівня обізнаності та відношення учнів до процесу реформування середньої освіти в цілому та до ідей розподіленого лідерства, обґрунтовано та експериментально перевірено програму розвитку розподіленого лідерства серед старшокласників в умовах діджиталізації. Доведено значущість та ефективність проведення програми «Distributed leadership». Враховано необхідність впровадження програми у діяльності учнівського самоврядування, зокрема у Президентській раді закладу освіти та її Міністерствах.

У дослідженні взяли участь учні та учениці 10-11-х класів КЗ «Безлюдівський юридичний ліцей імені Героя Радянського Союзу І.Я. Підкопая Безлюдівської селищної ради» у кількості 62 особи. Виявлено

позитивну динаміку за усіма критеріями в учнів екпериментальної групи після впровадження відповідної програми.

Досліджено можливості діджиталізації освіти для розвитку розподіленого лідерства старшокласників та переваги сучасних діджитал-інструментів (серед яких: можливість одночасно задіяти більшість учнівської спільноти[10]; висловити свою думку більшій кількості учнів; швидкість передачі інформації, обговорення та прийняття рішень; можливість вести запис ефірів онлайн-зустрічей; швидко реагувати на звернення учнів; прозорість роботи учнівського самоврядування; підвищення цифрової грамотності учнів; відповідність тенденціям комунікації сучасної молоді; підвищення зацікавленості учнівської молоді до діяльності учнівського самоврядування; можливість набуття нових знайомств та досвіду). Доведено переваги сучасних діджитал та VR/AR інструментів, обґрунтувано, що застосування цих технологій робить можливість відійти від формального підходу до розвитку розподіленого лідерства та залучати актив ліцею для реалізації ініціатив.

Визначено критерії та показники розвитку розподіленого лідерства старшокласників з урахуванням можливостей діджиталізації освітнього простору; мотиваційно-ціннісний критерій (інтерес до лідерства, створення та продукування нових ідей, наявність ініціативи; бажання розвивати в собі якості, необхідні для ефективного лідерства, наявність мотивації успіху, потреби у взаємодії з іншими, готовність брати ініціативу, інтерес до організаторської діяльності); когнітивно-цільовий критерій (знання про розподілене лідерство, розуміння його переваг, механізмів прояву та реалізації, знання алгоритмів організаторської діяльності та правил ефективного спілкування в різних життєвих ситуаціях, знання про постановку цілей за схемою SMART, (конкретність, вимірюваність, має виконавця, реалістична, обмежена в часі); рефлексивно-прогностичний критерій (здатність до аналізу, осмислення та переосмислення власних відносин з оточуючими у процесі взаємодії та співпраці, регуляція, контроль власної поведінки та усвідомлення її значущості для інших людей, вплив на сферу міжособистісних взаємин, вміння прогнозувати переваги та недоліки в ході власної діяльності, здатність аналізувати та прогнозувати вирішення проблем, перевірка й оцінка результатів діяльності, зіставлення отриманих результатів із запланованими, корекція дій).

Обґрунтовано та експериментально перевірено програму розвитку розподіленого лідерства в умовах діджиталізації освітнього простору. Доведено ефективність її запровадження в експериментальній групі. Відстежено суттєву динаміку позитивних змін у експериментальній групі змін за когнітивно-цільовим та мотиваційно-ціннісним критеріями розподіленого лідерства старшокласників. Слід відзначити позитивну динаміку у ЕГ після проведення занять з використанням діджитал-інструментів.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у вивченні умов щодо створення ефективності Школи партнерства в умовах реформування освіти.

Список використаних джерел:

1. Алфімов Д. В. Зміст феномену «лідерські якості особистості». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т ; [голова ред. ради: А. О. Монаєнко; редкол.: Т. І. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя, 2010. Вип. 11 (64). С. 44–51.

2. Баценко С. Імерсивні технології в освіті»: збірник матеріалів І Науковопрактичної конференції з міжнародною участю./упоряд.:Н.В. Сороко, О.П. Пінчук, С.Г. Литвинова. Київ : ІІТЗН НАПН України, 2021. 169 с.

3.Мороз В.П. Лідерство як наукова проблема. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка No 1 (324), Ч. І, 2019. С.99-110.

4. Олійник О.О., Майстренко А.В. Лідерство старшокласників як вимога часу. HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY Vol 11(1) 2020. С.50-57.

5. Романовский А.Г. Педагогика лидерства : монография / А. Г. Романовский, В. Е. Михайличенко, Л. Н. Грень; Нац. техн. ун-т «Харьков. политехн. ин-т». Харьков : Бровин А. В., 2018. 500 с.

6. Семенець-Орлова І.А. Результативне лідерство в процесі управління освітніми змінами. Вісник НАДУ при Президентові України. №4. 2015. С. 107−112.

7. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2016. № 1. С. 198-201. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2016 1_36.

8. Таранюк К., Кобушко Я. Лідерство та команда в публічному управлінні : конспект лекцій. Суми: Сумський державний університет, 2020. 175 с.

9. Трач Ю. В. VR-технології як метод і засіб навчання. Освітологічний дискурс. 2017. № 3-4. С. 309-322.

10. Сайт Президента Комунального закладу «Безлюдівський юридичний ліцей імені І.Я.Підкопая Безлюдівської селищної ради». URL: http://13395533-739342.renderforestsites.com/

ІДЕНТИЧНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНОЮ ВИРАЖЕНІСТЮ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПОТРЕБ

Бєляєва Карина Юріївна

Комунальний заклад «Харківська обласна Мала академія наук Харківської обласної ради», кандидат педагогічних наук, керівник гуртка

Міланіна Анастасія Сергіївна

Комунальний заклад «Безлюдівський юридичний ліцей імені Героя Радянського Союзу І.Я.Підкопая Безлюдівської селищної ради», учениця 11 класу

Перебування людини в ситуації життєвих змін супроводжується пошуком нових смислів, цілей та стратегій їх досягнення, а складні життєві обставини вимагають відповідального вибору і спонукають до прийняття нестандартних рішень. Тому, на сьогодні перед науковцями постала проблема теоретико-прикладного розгляду питання ідентичності в період життєвих змін. Сьогодні актуальним є дослідження психологічного впливу рівня сформованості ідентичності особистості в ситуації невизначеності. Одним із напрямів вирішення поставленої проблеми виступає дослідження ідентичності як динамічного переживання внутрішньої цілісності та безперервності особистості, психологічні особливості якого в умовах суспільної реконструкції визначають специфіку ідентифікації особистості. Актуальність вивчення проблеми становлення ідентичності в ранній юності зумовлена активізацією у даний період внутрішньої потреби старшокласників самовизначитись, усвідомити свою роль і позицію в колективі та суспільстві, зрозуміти себе і свої можливості, інтегрувати минулий досвід, тобто сформувати зрілу особистісну ідентичність.

Ідентичність вивчалась багатьма авторами (Г.Андреєва, Е. Еріксон, Б.Іванеченко, В.Кириченко, Л.Кривобородтко, С.Ревенко, Л. Шнейдер). Значна увага приділялась вивченню особистісної ідентичності старшокласника та їх соціометричного статусу в групі [3, 4, 6, 7, 8]. Вивченню ідентичності як показника психічного здоров'я присвячені роботи таких вчених як: (Е. Еріксон, К. Хорні), здатності до самоактуалізації (А. Маслоу), переживання індивідуальності (О. Весна, Р. Ленг, Е. Фромм, Ю. Хабермас), умови освоєння суспільного та індивідуального простору (Е. Еріксон, Д. Фельдштейн), основи самовизначення (Т. Буякас), самопрезентації (Р. Баумайстер, Р. Тайс, Д. Хаттон). Поряд з цим недостатньо представлені дослідження ідентичності з

урахуванням сформованості пізнавальних потреб старшокласників. Вагомим чинником у процесі вибору майбутньої професії є наявність пізнавальної потреби, яка впливає на успішність діяльності. Формування ідентичності є тривалим і складним процесом, який залежить від прийняття індивідом власних рішень (криза ідентичності), а також від взяття на себе зобов'язань щодо здійсненого вибору, системи цінностей чи майбутньої професійної діяльності. У старшому шкільному віці відбувається становлення світогляду юнака, адекватного, систематизованого світосприймання, що впливає на розвиток різнобічності та гармонійності його пізнавальних потреб, які формуються під впливом вікових особливостей розвитку і освітнього процесу.

У сучасній психолого-педагогічній літературі недостатньо розглядаються теоретичні і практичні проблеми цілеспрямованого формування пізнавальних потреб як основи самопізнання і саморозвитку підлітків та старшокласників. У старшокласників мислення стає системним, знання трансформуються у когнітивну модель світу, що слугує основою для формування світогляду. Мотиви до навчально-пізнавальної діяльності поступово перетворюються на формування відповідних потреб у набутті знань і виборі спочатку профільних предметів, а потім і професійного самовизначення. Особливої важливості при цьому набуває врахування тих мотиваційних утворень, які вже сформувалися на певному віковому етапі та використовуючи які можна оптимізувати процес розвитку інтересів до певних галузей знань. Питання пізнавальних потреб у психології представлено в працях низки науковців, таких як: А.Боднар, Л.Воят, Г.Джуряк, І.Ендеберя Ю.Калюжна, В.Машарова, І.Новік, К.Одарук, Н.Чувасова [1, 2, 5]. Поряд з цим, питанню вираженості пізнавальних портеб з урахуванням особливостей ідентичності приділено недостатньо уваги, що й викликає необхідність проведення спеціального дослідження з цієї тематики.

Метою роботи є вивчення ідентичності старшокласників з урахуванням вираженості їх пізнавальних потреб. Завдання дослідження були спрямовані на теоретичний аналіз наукової літератури з досліджень ідентичності та пізнавальних потреб старшокласників; дослідження ідентичності та пізнавальних потреб старшокласників; порівняння показників ідентичності старшокласників з різною вираженістю пізнавальних потреб; вивчення зв'язків між статусом ідентичності та її змістовними характеристиками у старшокласників з різною вираженістю пізнавальних потреб; 5) підготовці рекомендації з розвитку пізнавальних потреб та формування досягнутої ідентичності.

У дослідженні взяли участь старшокласники у кількості 125 респондентів, віком 14-16 років. Діагностика пізнавальних інтересів відбувалося за допомогою методики вивчення мотивів навчальної діяльності учнів (Б. Пашнєв), методика «Пізнавальна потреба» (В.Юркевич), вивчення змістовних характеристик ідентичності – за тестом «Хто Я?» (Кун – Мак-Партленд), з'ясування типу (статусу) ідентичності - за методикою «Визначення особистісної ідентичності» (Л. Б. Шнейдер). Статистичний аналіз отриманих даних проводився методами математичної статистики (критерій Манна-Уїтні та Крускала-Уоллеса – для визначення відмінностей за ідентичністю між групами учнів з урахуванням їх пізнавальних інтересів та критерій К.Пірсона – для визначення взаємозв'язків між статусом ідентичності та її змістовними характеристиками у старшокласників з різною вираженістю пізнавальних потреб). Доведено статистично значущі відмінності за компонентом перспективності у групах з низьким та середнім рівнем вираженості пізнавальної потреби. Встановлено взаємозв'язок між перспективним «Я» та псевдоідентичністю у старшокласників з середньою вираженістю пізнавального інтересу.

Здійснено порівняння особливостей особистісної ідентичності у старшокласників з урахуванням вираженості їх пізнавальних потреб. Доведено статистично значущі відмінності за компонентом перспективності у групах з низьким та середнім рівнем

вираженості пізнавальної потреби. Ці групи респондентів суттєво відрізняються за побудовою перспектив свого життя, а саме: професійною, сімейною матеріальною, персональною, а також за намірами та прагненнями. Доведено, що учні з високою вираженістю пізнавальної потреби орієнтовані на процес пізнавальної діяльності, а не на її результат, тому їх орієнтація на майбутнє та побудова перспектив має свої особливості. Поряд з цим за статусом ідентичності у групах з урахуванням вираженості пізнавальної потреби не виявлено жодних статистично значущих відмінностей.

З метою більш глибокого аналізу та обґрунтування особливостей особистісної ідентичності старшокласників з вираженими пізнавальними інтересами нами здійснено розрахунки зв'язків між статусом ідентичності та її змістовними характеристиками за критерієм К.Пірсона.

Найбільш пов'язаними між собою виявилися показники між діяльним «Я» та передчасною ідентичністю у старшокласників з низьким рівнем вираженості пізнавальної потреби, ймовірно вони обирають захоплення та вид діяльності, а також оцінюють свої досягнення під впливом зовнішніх обставин. Доведено зв'язки між дифузною ідентичністю та показником за соціальним «Я», що підтверджує думку про те, що старшокласники з низькою вираженістю пізнавальної потреби не мають чітких цілей, цінностей, переконань, вони не задоволені собою і своїми можливостями, можуть втрачати інтерес до особистісного внутрішнього світу. Поряд з цим, вони з легкістю сприймають себе частиною будь-якої групи людей, однолітків, але скоріш за все не хочуть виділятися серед інших. Встановлено взаємозв'язок між перспективним «Я» та псевдоідентичністю у старшокласників з середньою вираженістю пізнавального інтересу. Доведено, що старшокласники з середнім рівнем вираженості пізнавальної потреби здатні до переоцінки чи навпаки, недооцінки своїх можливостей. Статистично доведено, що у наших респондентів - старшокласників з високою вираженістю пізнавальних потреб більш сформовані особистісно значимі цілі, цінності та переконання, які забезпечують їм відчуття цінності свого «Я» для інших, тому вони успішно проявляють себе у діяльності. Виходячи з вищезазначених результатів та спираючись на теоретичний та практичний доробок дослідників у галузі мотиваційної сфери особистості старшокласникам запропоновано рекомендації для формування ідентичності та пізнавальних інтересів. Представлене наукове дослідження підтвердило свою практичну значущість у пошуці оптимальних засобів формування особистісної ідентичності та активізації пізнавальної діяльності старшокласників.

Список використаних джерел

1.Боднар А. Я. Макаренко Н.Г. Шляхи формування пізнавального інтересу особистості в процесі професійного самовизначення. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2014. Т. 162. С. 32-38. URL:http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/3929?show=full (дата звернення 20.11.2021).

2. Воят Л.І. Місце мотивацій у загальній системі людських цінностей. Науковий вісник публічного та приватного права. Збірник наукових праць. Випуск 4, 2017. С.3-7. URL:http://nvppp.in.ua/index.php/2020/vip/2019/4/tom_2/26.pdf (дата звернення 14.04.2022).

3.Еріксон Е. Идентичность: юность и кризис / А. В. Толстых (общ. ред. и предисл.), А. Д. Андреева (пер.). М.: Изд. группа «Прогресс», 1996. 344 с. URL: https://www.litmir.me/bd/?b=245724 (дата звернення 07.10.2021).

4.Іваненко Б. Я-ідентичність особистості: статичні й динамічні аспекти. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 7. С. 53–61. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/7_2020/10.pdf. (дата звернення 12.11.2021).

5.Калюжна Ю. Особливості розвитку пізнавальних інтересів підлітків та старшокласників. Витоки педагогічної майстерності. 2017. Випуск 19. С.171-176. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8544/1/Kalyugna.pdf (дата звернення 19.11.2021).

6.Кривобородько Л. Особистісна ідентичність старшокласника та його соціометричний статус у групі. URL: https://www.mhgc21.org/en/mhgc21/events/2019may/Osobystisna-identychnist-starshoklasnyka--ta-ioho-sotsiometrychnyi-status-u-hrupi (дата звернення 19.11.2021).

7.Ревенко С. П. Сучасні підходи до вивчення ідентичності особистості юнацького віку. Наука і освіта. 2013. № 7. С. 196-199. URL: http://www.dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/12345678 9/7095/1/Revenko.pdf (дата звернення 25.09.2021).

8.Сердюк Л.З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. [за ред. Л.З. Сердюк]. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Режим доступу:http://lib.iitta.gov.ua/712878/ (дата звернення 24.03.2022).

ПОЗАШКІЛЬНІ ЕКСКУРСІЇ ЗІ ЗБОРУ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН

Блиндюк Софія Романівна
Середня загальноосвітня школа №23 м. Львова, вчитель біології

Лікарські рослини приваблюють увагу багатьох. Якими дієвими не були б новітні препарати, які створюються хімічноо-фармацевтичною діяльністю, звичайним травам наших лісів і полів довіряють сотні тисяч хворих. І це зовсім не дивує. Терапевтична дія багатьох лікарських рослин визнана науковою медициною, вони вивчаються у медичних університетах і фармацевтичних лабораторіях і до цього часу складають 35-40% від усіх лікарських препаратів, які випускаються нашими аптеками [1].

При вивченні розділу «Рослини» учні будуть більше цікавитися даними про них, особливо тих, що зустрічаються в повсякденному житті. До таких рослин належать і лікарські рослини. Автори різноманітних підручників і посібників з біології рекомендують по-різному використовувати дані лікарських рослин у біологічних дослідженнях.

Екскурсія це особлива форма позаурочної та урочної діяльності, яка використовується на уроках біології, і дозволяє розвивати пізнавальний інтерес. Під час екскурсій школяр безпосередньо вивчає природу, взаємозв'язки природи, що сприяє кращому засвоєнню теоретичного матеріалу [3].

Цілі екскурсії різнопланові, та вони направлені на розвиток пізнавального інтересу учнів:

1. Об'єднання різноманітної діяльності школярів, зокрема навчальної і позаурочної діяльності, та її активізації;
2. Застосування теоретичних знань у практичній діяльності;
3. Розвиток пізнавального інтересу у дослідницькій діяльності і наукового потенціалу учнів;
4. Розвиток екологічного виховання;
5. Виховання колективізму;
6. Розвиток міжпредметних зв'язків [4].

Екскурсії з біології дозволяють учням отримати міцні та усвідомлені знання та встановити зв'язок теорії та практики в процесі навчання. На уроках і навіть у лабораторії учні вивчають окремі предмети та явища диких тварин ізольовано, не бачачи зв'язку між рослинами і тваринами та навколишнім середовищем.

Основний спосіб екскурсії — спостереження, поєднане з бесідами та розповідями . Не слід зловживати поясненнями, оскільки студенти, як правило, не слухають протягом тривалого часу під час екскурсій.

Спостереження за учнями здійснюється відповідно до завдання, а його постановка повинна враховувати об'єкт дослідження та пізнавальні можливості учня. Учителі повинні не лише оцінити звіт, а й оцінити роботу учнів під час походу, їхню діяльність щодо виконання завдань, уміння

здійснювати цілеспрямовані спостереження та конструювати матеріали.

Важливу роль у розв'язанні навчальних завдань відіграє поєднання природних об'єктів з іншими методами навчання, організація самостійної роботи з живими рослинами на уроках і в позаурочний час.

План – конспект позаурочної екскурсії на тему: «Знайомство з лікарськими рослинами».

Місце проведення екскурсії: шкільний сад.

Тривалість екскурсії: 45 хв.

Обладнання: блокноти, ручки, пакети для збору рослин, картки-завдання.

Хід екскурсії:

Вступне слово вчителя: Природа створила чудові ліки! Вона щедро дарувала нам трави, квіти, коріння та плоди.

Понад 600 видів рослин називаються лікарськими. Вони використовуються в наукових і передових лікувальних цілях. Під час нашої екскурсії потрібно уважно слухати, дивитися та виконувати завдання.

Лікарські рослини містять речовини, які допомагають лікувати хвороби за певних умов. Ці сполуки названі на честь діючої речовини. У деяких рослин ці речовини присутні у всіх частинах, але у більшості рослин вони зосереджені в певних органах. Тому в одних рослин в лікувальних цілях використовуються тільки квітки: (конвалія, липа), в інших рослин - вся надземна частина (гопіцвіт, грициків), у тпетих - тільки листя (дупман), у четвертих види -тільки корені або кореневища, валеріана, кульбаба), у п'ятому - тільки кора (калина, дуб), а в шостому - плоди і насіння (малина, чепемша, кмин).

У ході екскурсії учні виконують завдання на картках, які вони здають наприкінці екскурсії.

Завдання 1. Логічне завдання «Виключи зайве»

Використовують квітки	**Береза**	Пижмо	Ромашка	Липа
Використовують кору	Верба	Крушина	**Кульбаба**	Черемшина
Використовують ягоди	Калина	Шипшина	Горобина	**Кропива**
Використовують корінь	Піон	**Череда**	Женьшень	Валеріана

При зборі лікарських рослин потрібно бути обережним. У минулому було багато рослин, схожих між собою, але їх хімічний склад був досить різним (за наявності активних речовин). Тому необхідно добре розуміти лікарські рослини і вміти відрізняти їх від інших рослин. Завжди не забувайте збирати лікарські рослини подалі від міст і доріг. Вихлопні гази автомобілів містять токсичні речовини, які можуть накопичуватися в рослинах і викликати небезпечні наслідки для здоров'я.

Завдання 2. «Правила збору лікарських рослин».

Необхідно обрати правильні відповіді.

1. Усі лікарські рослини можна збирати усе літо.
2. Краще збирати рослини рано вранці чи пізно ввечері.
3. Не збирати багато рослин на одному місці.
4. Висушувати рослини потрібно захищаючи від прямих сонячних променів.
5. Не збирати рослини на території заповідників.
6. Можна збирати мати-й-мачуху на узбіччях доріг, а не в лісі.
7. Заготовляй стільки сировини, скільки можеш використати.

Правильні відповіді: 3,4,5,7.

Завдання 3. Розгляньте рослину подорожника. Зверніть увагу на вкорочене стебло, листки, які прилягають до землі. Дайте відповідь на запитання: «Чи пов'язана назва подорожника із його будовою і способом життя?»

Шипшина використовується як тонізуючий засіб, укріплюючий імунітет та загальний стан організму, вона очищує кровоносну систему, покращує обмін речовин, відповідає за профілактику атеросклерозу і підвищує стійкість організму при інфекціях.

Учні розглядають кущ шипшини. Спостерігають, що кущ має колючки і роблять висновки про їх захисну роль.

Наступний об'єкт нашої екскурсії ви можете впізнати у загадці:

Стоїть древо, кольором зелене,
У цьому древі - три поля:
Перше - хворим для здоров'я,
Друге - людям водиця,
Третє - від темноти світло,
Що це за древо?

А розгадка у цієї загадки дуже проста. Це дерево, звісно ж, береза.

У листках берези багато аскорбінової кислоти, котра укріплює імунну систему, стимулює регенерацію клітин.

Також у листках багато нікотинової кислоти, котра стимулює обмінні процеси.

Засоби на основі берези володіють бактерицидною дією за рахунок фітонцидів - природних антибіотиків. Вони пригнічують активність грибкової, бактерійної флори і навіть вірусів.

Окремої уваги заслуговує березовий сік. Даний напій - джерело потрібних нам вітамінів і мінералів. Зберігати його можна у холодильнику 4-6 днів. Варто зазначити, що чим свіжіший напій, тим більше у ньому корисних речовин. Справжній березовий сік покращує функціонування всього організму, відновлюючи елементи, яких бракує. Він містить багато вітаміну С, а також кальцій, залізо і магній. Йому також приписують властивості розщеплення ниркових каменів, а також підтримку роботи травної системи.

Рефлексія:

- На сьогоднішній екскурсії я побачив такі рослини…
- Сьогодні я дізнався таку інформацію…
- Я зібрав колекцію таких рослин…

Список використаних джерел

1. Гаммерман, А.Ф. Лекарственные растения / А.Ф. Гаммерман, Г.Н. Кадаев, А.А. Яценко-Хмелевский. – М.: Высшая школа, 1990. – 540 с.
2. Гродзінський А.М. Лікарські рослини: Енциклопедичний довідник.— К.: Видавництво «Українська Енциклопедія» ім. М. П. Бажана, Український виробничо-комерційний центр «Олімп», 1992.— 544 с.
3. Криклива С. Д. Видовий склад лікарських рослин лучного фітоценозу / С.Д. Криклива, О. А. Шевчук, Л. А. Клімас, Л. А. Голунова // Вісник Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова. – Вінниця, 2015. – 2 (Т. 19). – С. 328-330.
4. Отамановський В.Д. Перші аптеки на Україні // Фармацевтичний журнал.-1960.-Ч.2.-С. 60-68.

ДОСЯГНЕННЯ ЕФЕКТУ ДОТРИМАННЯ НОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Бойко Ганна Леонідівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кандидат педагогічних наук, доцент
Козлова Тетяна Георгіївна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», старший викладач
Шарафутдінова Санія Умяровна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», старший викладач

Недостатність рухової активності в світі визнано одним із основних факторів ризику смертності (причина 6% смертей в усьому світі), що посів четверте місце після таких факторів як кров'яний тиск (13%), вживання тютюну (9%), високий рівень глюкози в крові (6%) [1, с. 10]. Вирішення цієї проблеми є нагальним і для України: за

статистикою лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як у країнах ЄС він становить 40-60%, а в Японії – 70-80%. За даними досліджень науковців щоденно у вільний від занять час фізичне навантаження (заняття руховою активністю чи спортом) має 12% здобувачів вищої освіти, незалежно від рівнів акредитації закладів вищої освіти. Але, нині спостерігається збільшення відсотку студентської молоді, яка має недостатній рівень фізичної активності, що пов'язано з умовами дистанційного навчання. Забезпечення оптимальної фізичної активності студентської молоді є одним із пріоритетних чинників підвищення здоров'я нації [2].

В умовах дистанційного навчання дотримання рекомендованих режимів фізичної активності здобувачами вищої освіти можливе лише за умов усвідомлення ними необхідності рухової активності як невід'ємного чинника здорового способу життя, свідомого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності [4]. Досягнення такого ефекту потребує проведення пояснювальних і просвітницьких компаній і акцій, створення принципово нової моделі процесу фізичного виховання в умовах дистанційного навчання з залученням інформаційних технологій: проведення у режимі он-лайн занять, тренувань, надання консультацій, перегляду відео, використання гаджетів, програмних додатків для різних смартфонів з метою здійснення оперативного контролю для визначення різних функціональних показників організму [5, с. 87-89; 6; 7, с. 6; 8 с. 544-548, 9, с.70-73];

Дистанційний курс має складатися з теоретичної та практичної частини, містити оптимальне поєднання методів, форм та засобів фізичного виховання, забезпечувати дотримання режиму фізичної активності згідно з віковими нормами, забезпечувати наявність емоційно сприятливої атмосфери, сприяти формуванню у молоді культури здоров'я. Значна увага має приділятися самостійним заняттям з використанням усіх можливих форм фізичної активності [3]. Теоретичний курс має бути складено з урахуванням сучасних методологічних підходів та оптимізовано за структурою. Обов'язковою має бути наявність контрольних заходів щодо перевірки залишкових знань. Щодо теоретичного курсу, обов'язковим є надання знань щодо рухової активності, необхідної для підтримки стану здоров'я на достатньому рівні. Здобувачі вищої освіти мають розуміти зміст поняття «тип фізичної активності» (розрізняти способи участі у фізичній активності). Мають розрізняти форми рухової активності: аеробну, силову, рухову активність, спрямовану на розвиток гнучкості, координації рухів. Мають усвідомлювати вплив на організм різних форм рухової активності.

Висновки

Ефективність дистанційного курсу, а саме: реалізація завдань виховання свідомого ставлення здобувачів вищої освіти до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формування в них гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я, залежить від врахування їхніх потреб, інтересів, цінностей, що визначають головні напрямки, мотиви їхньої поведінки та діяльності, помисли та вчинки у процесі навчальних занять з фізичного виховання, під час самостійних занять фізичними вправами та спортом, участі у спортивно-масових і фізкультурних заходах.

Список використаних джерел:

1. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я © Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново» 2016

2. Грибан Г.П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір /Г.П. Грибан //Фізична культура, спорт та здоров'я нації. –2019.–No 8.–С.336-341

3. Коваль О.Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі / О.Г Коваль // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне

виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 11,2018. - 189-196.

4. Носко М.О Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія / М.О Носко., С.В Гаркуша., О.М Воєділова. // К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014.

5. Петренко Ю.М. Формування рухової компетенції студентів ВЗО засобами інформаційно-комунікаційних технологій. / Ю.М Петренко., Ю.І Петренко., Ю.М Дудник., В.О Чернишов, О.О Золотухін // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2018. – С. 87-89.

6. Стрельніков В.Ю. Сучасні технології навчання у вищій школі / В.Ю. Стрельніков, І.Г. Брітченко // Полтава : ПУЕТ, 2013. –309 с.

7. Тимошенко О.В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? / О.В. Тимошенко, Ж.Г Дьоміна // Сучасний освітній вимір. Освіта.–2016. –No 15(5710). –С. 6

8. Тимошенко О.В. Використання інфокомунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді / О.В Тимошенко., М.О Марущак // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науковий журнал: Вип.3 К(97), 2018. – С. 544-548.

9. Філенко Л.В. Компьютерные обучающие программы при самостоятельной подготовке студентов высших учебных заведений физической культури / Л.В. Філенко, Ю.І. Горбатенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 4, 2008. – С.70-73.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФОНЕТИЧНИХ КОМПОНЕНТІВ МОВЛЕННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ МОВЛЕННЯ

Вовк Віта Миколаївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр 2 курсу спеціальності «Логопедія. Дошкільна освіта», Факультету спеціальної та інклюзивної освіти НПУ імені М. П. Драгоманова. Вчитель-логопед закладу дошкільної освіти №28 м. Києва
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Василенко Катерина Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання

Актуальність теми. Мовленнєвий розвиток є одним з основних чинників розвитку особистості дитини у період дошкільного дитинства. Розвиток фонетичних компонентів мовлення у дітей у нормі й патології підкоряється тим ж самим законам і проходить однакові етапи, але має й відмінності. Складність проблематики пояснюється ще й тим, що вади мовлення відбиваються на всіх сферах життєдіяльності дитини, помітно погіршуючи її самопочуття і ускладнюючи стосунки з навколишнім світом.

Розвиток фонетичних компонентів мовлення бере початок від перших голосових проявів (крик і лепет). Засобом спілкування мовлення починає служити лише з появою перших слів (до одного року). Перші слова дітей до 1 року з фонетичної точки зору є елементарно простими. Вони складаються з одного або двох відкритих складів. У двоскладових словах склади

переважно однакові «ба-ба, ма-ма, бі-бі», що нагадує повторення складів в лепеті. Поступово дитина починає виділяти ударний склад, який займає в більшості випадків початкову позицію і вимовляється голосніше. У цьому віці істотно зростає здатність до наслідування мовлення дорослих, інтенсивно розвивається розуміння мови, накопичується пасивний словник. Також ближче до року дитина починає сприймати не тільки смисловий зміст висловлювання, але і звуковий (фонемний) склад окремих слів.

Саме в цей період починає формуватися інтонаційне мовлення. Тобто вже новонароджена дитина може видавати мимовільні звуки. Вони є вродженими, однаковими для дітей всіх народів, незважаючи на відмінності мов і культур. Ці дитячі звуки є попередниками мови. Слідом за криком, з'являється гуління (у віці 3-6 місяців) – співуче проголошення ланцюжків голосних звуків, близьких до [а], [у], [и], часто в поєднанні з приголосними [г], [м]. Також дуже рано (на третьому місяці життя) дитина вже починає розрізняти звуки за їх характеристиками (тембр, висота тощо). Однак, як зазначає І. Брушневська, у перші місяці життя артикуляційний апарат немовляти ще не пристосований до процесу звукоутворення.

У міру того, як дозріває мовний апарат дитини, поступово вдосконалюється і її звуковимова, яка стає все більше і більше схожою на мовлення дорослих. До двох років вимова звуків ще є недосконалою: нечітко вимовляються багато звуки, пом'якшуються приголосні звуки, неточно передається складова структура слів тощо.

Реагувати на фонеми діти також можуть починати ближче до початку 2-ого року життя, коли слова стають головним засобом спілкування. У подальшому фонетичний розвиток удосконалюється дуже швидко, причому, випереджає артикуляцію дитини.

Найчастіше вади мовлення виявляються у порушеннях кількості послідовності складів, структури окремого складу. Найпоширенішими є спотворення структури окремого складу зі збігом приголосних, а також невизначення приголосних при їх збігові як на початку, так і в середині слова; труднощі визначення складів як у середині, так і в кінці слова (термометр, міліціонер, ілюмінатор, велосипедист тощо); спотворення структури окремого складу виявлялися також у перестановці, пропусках звуків сусідніх складів, цілих складів (логопед – голопед, телевізор – тевелізор, диван – караван, вчителька – вчильката тощо).

Висновок. Таким чином, можна зробити висновок, що до теперішнього часу питання про можливість і необхідність формування фонетичних компонентів мовлення у дітей дошкільного віку з вадами мовлення вже не викликає сумніву та є необхідним. Отже, основними етапами розвитку фонетичних компонентів мовлення є голосові прояви (крик і лепет), гуління, а вже потім відбувається подальше вдосконалення звуковимови.

Список інформаційних джерел

1. Мельніченко Т. В. Формування фонологічного компоненту мовлення в учнів 5-6 класів з тяжкими мовленнєвими розладами: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т спец. педагогіки. К., 2017. 282 с.

2. Рібцун Ю. В. Інноваційний підхід до організації та проведення артикуляційної гімнастики в логопедичній групі // Дошкільна освіта. 2011. №3 (33). С. 31-43.

3. Хохліна О. П. Корекційно-розвивальна робота в системі загальної освіти. Дефектологія. 2000. № 2. С. 11.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ОБОВ'ЯЗКОВА УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

Воловик Наталія Іванівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент
Підвальна Олена Василівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», старший викладач

З точки зору громадського здоров'я, фізична активність є одним із найбільш економічно ефективних засобів, за допомогою яких можна досягти оздоровчих цілей. Переконання про те, що фізична активність є необхідною умовою для формування здорової людини, як фізично, так і психологічно, зараз є беззаперечним.

Молодим людям треба рухатися. Оскільки наша ощадлива фізіологія еволюціонувала для формування потенціалу у відповідь на попит, достатня фізична активність протягом перших десятиліть життя цілковито необхідна для розвитку здорового організму [2, с. 302]. Діти, які мають більше фізичної активності, засвоюють більше знань, вони розумніші, щасливіші й менш схильні до депресій та інших афективних розладів [2, с. 303].

Незважаючи на те, що більшість дорослих знають, що фізичні вправи важливі для здоров'я та фітнесу і, що регулярна фізична активність є необхідною для них та їхніх дітей, дорослі, діти та підлітки не достатньо активні [1, с. 8]. Загалом ми спостерігаємо за майже катастрофічною неактивністю серед молоді [2, с. 303].

Наукові дослідження демонструють, що більшість дітей та підлітків не виконують норм фізичної активності, що впливає на стан їхнього здоров'я як зараз, так і в майбутньому [1, с. 8]. У глобальному масштабі 81% підлітків недостатньо фізично активні для того, щоб вона позитивно впливала на їхнє здоров'я і благополуччя тепер та у майбутньому. Дівчата є менш активними – 85%, ніж хлопці-підлітки – 78% не відповідали рекомендаціям ВООЗ, принаймні 60 хвилин аеробної фізичної активності помірної та високої інтенсивності на день [3, с. 9].

Фізична активність дає значні переваги для підтримки здоров'я серця, мозку і всього організму людини. Доведено, що регулярна фізична активність сприяє профілактиці та лікуванню неінфекційних захворювань, таких як хвороби серця, інсульт, діабети та деякі види раку. Це також допомагає запобігти гіпертонії, підтримувати здорову масу тіла та може покращити психічне здоров'я, якість життя та благополуччя [4, с. 28-29, 31; 5, с. 33-36].

Регулярна фізична активність у дітей та підлітків сприяє: поліпшенню здоров'я кісток, поліпшенню стану маси та складу тіла, поліпшенню кардіореспіраторного та м'язового фітнесу, поліпшенню кардіометаболічного здоров'я (артеріальний тиск, дисліпідемія, глюкоза та резистентність до інсуліну), поліпшенню когнітивних функцій, зниженню ризику депресії [4, с. 32; 5, с. 26].

Будь-яка фізична активність краще, ніж її відсутність. За даними ВООЗ, недостатній рівень фізичної активності є одним із основних факторів ризику смерті від неінфекційних захворювань. У людей, які недостатньо фізично активні, на 20%-30% вище ризик смертності у порівнянням з тими, хто приділяє достатньо часу фізичній активності. Малорухомий спосіб життя є фактором, що сприяє зростанню надмірної маси тіла та ожиріння збільшує всі причини смертності, подвоює ризик серцево-судинних захворювань, діабету, а також збільшує ризик раку товстої кишки, високого кров'яного тиску, остеопорозу, розладів ліпідів, депресії та тривоги. Все більше людей у світі – як з розвинутих, так і з країн, що розвиваються – ведуть малорухливий спосіб життя, що робить його однією з найбільш серйозних, але недостатньо

вирішених проблем громадського здоров'я нашого часу [5, с. 39-42].

Докази показують, що більша кількість малорухомого способу життя у дітей та підлітків пов'язана з такими поганими наслідками для здоров'я: підвищене ожиріння (збільшення маси тіла), гірше кардіометаболічне здоров'я, рівень фітнесу, поведінка / просоціальна поведінка, скорочена тривалість сну [4, с. 45; 5, с. 30].

Наші тіла не еволюціонували до того, щоб оптимально функціонувати без фізичної активності протягом усього життя, але наш розум не еволюціонував, щоб змушувати нас рухатися, якщо це не потрібно, не приємно чи не корисно [2, с. 282].

Фізична активність допомагає студентам успішно давати раду інтелектуальним, соціальним та особистим завданням. Вправи допомагають молодим людям зберігати психічне здоров'я та виховують корисні звички, які можуть бути тривалими [2, с. 304-305].

Фізичне виховання повинне бути обов'язковою дисципліною, бо її вибірковий характер, посилює неактивність, тому що на неї записуються студенти, які вже є активними й мотивованими [2, с. 305].

Завданням ЗВО полягає в тому, щоб підтримувати всіх і допомагати кожному на всіх рівнях, таким чином, щоб студенти вважали це для себе прийнятним та корисним.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 296 с.
2. Ліберман Д. Фізична (не)активність. Що насправді робить нас здоровими? Київ: Вид-во Лабораторія, 2021. 432 с.
3. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, et al. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. Lancet Child Adolesc Health 2020; 4:23–35. 10.1016/S2352-4642(19)30323-2
4. U.S. Department of Health and Human Services Physical activity guidelines for Americans. 2nd edition Washington, DC: U.S: Department of Health and Human Services, 2018.
5. World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Волохата Катерина Миколаївна

Комунальний заклад вищої освіти «Барський гуманітарно-педагогічний коледж імені Михайла Грушеського», кандидат педагогічних наук, викладач природничих дисциплін

Нечитайло Марія Михайлівна

Комунальний заклад вищої освіти «Барський гуманітарно-педагогічний коледж імені Михайла Грушеського», викладач-методист, викладач природничих дисциплін

Сучасні соціокультурні умови та орієнтири реформування початкової освіти зумовлюють якісно нові вимоги до виховання молодого покоління. Завданням сучасної школи є виховання компетентної особистості, яка володіє не лише знаннями,а й високими моральними якостями. Особлива роль у цьому процесі належить вчителю початкової школи, який може застосувати комплекс освітніх та виховних ресурсів організації освітнього процесу з метою збереження та формування здорового способу життя, що передбачено в офіційних державних документах України.

«Національна доктрина розвитку освіти України» пріоритетними напрямами визначає особистісну орієнтацію освіти та пропаганду здорового способу життя;

пріоритетним завданням системи освіти визначає виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної суспільної цінності.[1]

Нова українська школа визначає десять ключових компетентностей. Особливе місце займає здоров'язбережувальна компетентність. Це пояснюється, насамперед, тим, що стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного й людино-біологічного добробуту населення, рівня цивілізованості країни.

Тому гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки.

Під компетентністю людини педагоги розуміють спеціально структуровану сукупність знань, умінь, навичок, ставлення, яких учні набувають у процесі навчання. Вони дозволяють дитині визначати, тобто ідентифікувати і розв'язувати проблему незалежно від її контексту та характеру галузі діяльності.

В педагогічному аспекті компетентність розглядається як результативнодіяльнісна характеристика освіти.

Ключові компетентності початкової школи є багатовимірними, у них представлені результати особистого досвіду дитини в усьому розмаїтті (відносини, знання, вміння, творчість, субкультура). Крім того, вони вимагають цілісного розвитку дитини (особистісної, емоційно-чуттєвої, інтелектуальної сфери) як суб'єкта діяльності та поведінки.

До ключових компетентностей молодшого школяра належить і здоров'язбережувальна компетентність. Це зумовлено необхідністю збереження здоров'я та формування здорового способу життя у сучасних дітей. Як відомо, молодший шкільний вік є надзвичайно сприятливим для формування культури здоров'я і підтримки здорового способу життя дитини, оскільки в цей період активно відбувається процес росту і розвитку дитини.

Здоров'язбережувальною компетентністю є:

– інтегративна якість особистості, у т. ч. сукупність знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя;

– мотиви, що мають екологозберігаючу спрямованість за ставленням до себе та навколишнього світу, спонукають до ведення здорового способу життя;

– потреба в освоєнні способів збереження

– свого здоров'я, орієнтованих на самопізнання та самореалізацію.

Цей вид компетентності є результатом інтеграції еколого-валеологічної та фізкультурної освіти учнів і виявляється у готовності самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтриманням, зміцненням і збереженням власного здоров'я.

Сьогодні великого значення набуває здоров'язбережувальна діяльність сучасної початкової школи, оскільки тут закладається фундамент особистості, формуються соціальні та світоглядні погляди, розвивається емоційно-вольова сфера, пізнавальні здібності, закладаються базові цінності, у тому числі і здоров'я.

Освітнє середовище, що базується на принципах збереження і розвитку здоров'я вихованців та стимулювання позитивних процесів фізичного, інтелектуального, психічного, духовного розвитку дитини, отримало назву здоров'язбережувальне, а показниками його якості в системі освіти є динаміка стану здоров'я учнів, рівень навченості та виховання.

Здоров'язбережувальне середовище – це середовище, у якому створюються такі умови, за яких дитина може усвідомити цінність свого здоров'я, оволодіти способами його збереження і навчитися способам саморегуляції, що дозволять їй зберегти здоров'я.

Процес створення здоров'язбережувального середовища ми визначаємо як комплекс змін традиційної системи, спрямованих на підвищення ефективності діяльності щодо збереження і зміцнення життєздатності учнів і педагогів у взаємозв'язку з корекцією їхньої внутрішньої картини здоров'я.

Отож, пріоритетним завданням сучасного вчителя початкової школи є формування здоров'язбережувальної компетентності й ціннісного ставлення до здоров'я людини як головної умови самореалізації особистості. Сучасні світні можливості для створення здоров'язбережувального середовища є пріоритетною складовою успішності навчального закладу, результативності застосування нових засобів навчання, які сприяють покращенню здоров'я учнів і відповідають вимогам часу.

Список використаних джерел:

1. Національна доктрина розвитку освіти. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua
2. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації: матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : ВІППО, 2018., 124 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Гаман Ірина Олегівна
Івано-Франківський національний медичний університет, кандидат медичних наук, асистент
Човганюк Ольга Степанівна
Івано-Франківський національний медичний університет, кандидат медичних наук, доцентка кафедри фармакології та внутрішньої медицини №3
Кочержат Оксана Ігорівна
Івано-Франківський національний медичний університет, кандидат медичних наук, доцент
Василечко Мар'яна Михайлівна
Івано-Франківський національний медичний університет, кандидат медичних наук, доцент

Навчання під час воєнного стану – це своєрідний виклик для всіх учасників освітнього процесу. Використання дистанційних технологій навчання для проведення всіх видів занять дозволяє здійснювати інтерактивну взаємодію між студентами та викладачами у синхронному режимі. Сучасні технології дистанційного навчання забезпечують різноманіття рівнів і форм отримання освіти та удосконалення професійної підготовки у закладах вищої освіти через задоволення різноманітних потреб студентів з різних соціальних і демографічних груп [1, с.271-272]. В умовах воєнного часу важливими є безпека та підтримка психологічного стану студентів.

При викладанні в дистанційному форматі дисципліни «Внутрішня медицина» для студентів стоматологічного факультету викладачі кафедри фармакології та внутрішньої медицини №3 ім. проф. М.М. Бережницького Івано-Франківського національного медичного університету (ІФНМУ) використовують платформу Microsoft Teams [2, с.6-19]. У застосунку даної програми для проведення лекційних і практичних занять викладачі створюють команди відповідно до груп студентів та організовують наради згідно календарно-тематичних планів.

Кожне практичного заняття включає тестування на сайті pmk.ifnmu.edu.ua, усне експрес-опитування з обов'язковим аудіо/відео записом, демонстрацію та засвоєння практичних навиків. Основою вивчення дисципліни «Внутрішня медицина» є вміння лікаря-стоматолога розпізнавати за зовнішніми ознаками та даними анамнезу найбільш поширені захворювання внутрішніх, їх ускладнення та

обирати вірну тактику щодо пацієнтів із соматичними захворюваннями. Дистанційне навчання дещо обмежує засвоєння практичних навичок. Тому, для їх ефективного оволодіння, на практичних заняттях викладачі демонструють навчальні відеоматеріали. Крім того, студентам пропонується вирішення різноманітних ситуаційних задач із встановленням клінічного діагнозу та діагнозу невідкладних станів за будь-яких обставин, в умовах надзвичайної ситуації, воєнного стану, нестачі інформації та обмеженого часу.

Під час проведення занять викладачі та студенти повинні дотримуватися правил поведінки в умовах воєнного стану [3]. При ситуаціях, що становлять загрозу для життя і здоров'я учасників освітнього процесу (сигнал повітряної тривоги), заняття проводиться асинхронно. Викладачі забезпечують доступ студентам до всіх навчальних матеріалів за допомогою платформи Microsoft Teams та університетської електронної пошти.

В умовах постійного стресу і підвищеної тривоги важливим аспектом є нормалізація психологічного стану студентів. В ІФНМУ функціонує кабінет психологічної допомоги, де студенти можуть отримати кваліфіковану психологічну допомогу.

Отже, для забезпечення якісної освіти студентів-медиків в умовах воєнного стану проводиться дистанційне онлайн-навчання з дотриманням всіх вимог та забезпеченням захисту учасників освітнього процесу.

Список використаних джерел:

1. Сисоєва С.О. Стан, технології та перспективи дистанційного навчання у вищій освіті України С. О. Сисоєва, К. П. Осадча // Інформаційні технології і засоби навчання. – Том 70. – №2. – 2019. – С.271-284.

2. Литвинова С.Г. Хмарні сервіси Office 365 : навчальний посібник / С. Г. Литвинова, О. М. Спірін, Л. П. Анікіна. – Київ. : Компринт, 2015. – 170 с.

3. Наказ МОН України від 07.03.2022р. №235 «Про деякі питання роботи закладів передвищої, вищої освіти на час воєнного стану».

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОРЕКЦІЇ СТАНУ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

Ганчева Крістіна Миколаївна
Ізмаїльський державний гуманітарний університет, викладач

Фізичні вправи відіграють важливу роль у розвитку будь-якої дитини. Особливого значення вони мають для дітей з розладом аутистичного спектру, які мають проблеми з комунікацією, формуванням соціальних навичок та поведінкою. Головним джерелом розвитку та зміцнення ресурсів здоров'я є фізична активність. На жаль, незважаючи на багато переваг, батьки часто забувають про користь фізичних вправ. Це є наслідком власного пасивного способу життя чи результатом зайнятості. Однак, саме фізичні вправи є доступним і ефективним засобом для розвитку дітей, які страждають на аутизм.

Між скелетною мускулатурою та всіма внутрішніми органами існує зв'язок, що здійснюється через центральну нервову систему. Імпульси від нервових закінчень, які закладені в м'язах, зв'язках та сухожиллях надходять у мозок, а звідти у внутрішні органи. Якщо м'язова система добре розвинена, тонус м'язів знаходиться на відповідному рівні. Якщо ж м'язи слабо розвинені та рівень рухової активності низький, то передаються імпульси нижчої частоти, що призводить до погіршення діяльності мозку та внутрішніх органів. Тому на сьогоднішній день немає більш ефективного засобу покращення роботи організму, ніж заняття фізичною культурою.

Участь дітей з аутизмом у групових заняттях з фізичного розвитку є обов'язковою, важливою складовою навчання, виховання та розвитку соціальних навичок дитини. Для формування стійкого інтересу до фізичних вправ та занять з фізичного розвитку, потрібен час та щоденне повторення фізичних вправ.

Корекція та розвиток рухових функцій у дітей з аутизмом за допомогою фізичного виховання є обов'язковим та важливим напрямом корекційно-розвивальної роботи, оскільки процес фізичного виховання значно впливає на розвиток особистісних якостей дитини та її пізнавальної діяльності[1, с. 11].

У дітей з розладом аутистичного спектру часто виникають труднощі з виконанням тих чи інших рухових дій, необхідних виконання побутових чи предметних дій. Рухи дітей зазвичай можуть бути млявими чи, навпаки, напружено скутими чи механічними. Так само важко даються дії та вправи з м'ячами, оскільки це пов'язано з порушеннями сенсомоторної координації та дрібної моторики рук. Саме на заняттях з фізичної культури діти отримують можливість освоїти навички психо-емоційного розвантаження у соціально-прийнятних формах, формується функціональна готовність до навчання та взаємодії з оточуючими, збільшується час сталої працездатності дитини, що позитивно позначається на процесі навчання та виховання [4, с. 209]. Для більш плідної роботи в даному напрямку в закладах використовується тренажерно-інформаційна система TICA.

Працюючи з дітьми з розладами аутистичного спектру (РАС) необхідно пам'ятати, що діти з аутизмом негативно сприймає дотику. У цьому випадку привчати дитину до дотиків слід, підходячи до неї ззаду - такі торкання діти з аутизмом меншою мірою розглядають як агресію. Варто попередити про це та інших дітей у групі. Поступово дитина звикає до дотиків, усвідомлює їх необхідність на уроках фізичної культури (підтримати, щоб ти не впав, взяти за руку, щоб змогла зберегти рівновагу тощо). Пояснення необхідності дотиків на уроках фізичної культури повинні бути присутніми, а також бути чіткими та докладними[2, с. 233].

У процесі навчання дітей з аутизмом необхідно дотримуватися певних правил:

- пред'являти матеріал відповідно до індивідуальних особливостей сприйняття аутистичної дитини (виконання вправ за допомогою дорослого, наслідування дорослого, за інструкцією та показом);

- дотримуватись правила «від дорослого до дитини»: дорослий виконує рух разом з дитиною, коментуючи кожен її пасивний або активний рух і даючи таким чином відчути, як правильно потрібно виконувати рух і який саме рух виконується на даний момент;

- дотримуватися правила «від простого до складного»: починати з простих рухів у просторі тіла та поступово переходити до рухів зовнішнього просторового поля (різних видів переміщень), таким чином поступово ускладнюючи руховий репертуар та домагаючись автоматизації базових рухів;

- дотримуватися цефалокаудального закону, сутність якого полягає в тому, що розвиток рухів в онтогенезі походить від голови до ніг: спочатку дитина освоює контроль за м'язами шиї, рук.

При аутизмі рекомендовані такі фізичні вправи:

1) ігри з м'ячом (хоча і дуже прості, вони приносять величезне задоволення). Почніть із простого перекочування м'яча, не потрібно починати відразу грати в «злови м'яч», тому що до цього потрібно йти поступово. Це допоможе розвитку навичок візуального руху, спостереження за об'єктами);

2) рівновага (для дітей з аутизмом часто утримання рівновагу є досить складним процесом);

3) смуга перешкод – унікальні вправи у розвиток моторики. Курс при цьому зовсім не обов'язково має бути складним. Можна почати лише з однієї перешкоди.

Тобто однією з кінцевих цілей уроків фізичного виховання дітей з аутизмом є навчання дитини з РАС виконувати вправи без допомоги дорослих. Прискорити цей процес допомагають однакові заняття. Слід дотримуватися послідовного

структурованого одноманітного порядку, а програму навчання включати різні види вправ, оскільки діти з РАС здатні концентрувати увагу лише протягом короткого періоду часу[3, с 6].

Таким чином, активний відпочинок і фізична активність мають позитивний вплив на рівень здоров'я, можуть бути приємною розвагою для дітей з аутизмом, а в деяких випадках навіть допомогти запобігти проблемам, пов'язаним з поведінкою, наприклад, такі як агресія. Фізичні вправи сприяють розширенню можливостей для соціалізації дітей із розладом аутистичного спектру, особливо у спільній діяльності з однолітками.

Список використаний джерел:

1. Баєнська, Є.Р., 2008. Порушення афективного розвитку дитини при формуванні синдрому раннього дитячого аутизму // Дефектологія. № 4. С. 11-19.

2. Микільська, О.С., 2010. Аутічна дитина: Шляхи допомоги/О.С. Микільська, Є. Р. Баєнська, М. М. Ліблінг. Теревінф. 288 с.

3. Манеліс, Н.Г., 1999. Ранній аутизм. Психологічні та нейропсихологічні механізми // Шк. здоров'я. № 2 С. 6-22.

4. Ганчева К.М., 2021. Перспективи інклюзивної освіти та адаптивної фізичної культури в закладах освіти. Збірних матеріалів конференції №78 с.209-212

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ПРОСТОРУ ЗДО ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Горобець Таїса Миколаївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, магістр 2 курсу спеціальності «Логопедія. Дошкільна освіта», Факультету спеціальної та інклюзивної освіти НПУ імені М. П. Драгоманова. Вихователь дошкільного навчального закладу (ясла- садок) комбінованого типу №138 м. Києва
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Василенко Катерина Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання

Актуальність теми. Для вивчення теоретичних аспектів проблеми виховання дітей в умовах інклюзивного простору ЗДО нашу увагу привернули наукові дослідження у галузі педагогічної науки сьогодення, яка розглядає різні аспекти гуманістичного виховання та національної освіти та відродження духовності. Зокрема, проблему виховання толерантності досліджували І. Бех, Т. Білоус, Л. Виготський, С. Герасимова, А. Горянська, Я. А. Коменський, Я. Корчак, В. Кузьменко, О. Кульчицька, В. Ляпунова [1-2], Й. Г. Песталоцці, Т. Поніманська, С. Рубінштейн, С. Русова, В. Сітарова, Л. Скорба, В. Сухомлинський, О. Сухомлинська, О. Терещенко, К. Ушинський, О. Хижняк, К. Чорна, К. Щербакова [3] та інші.

Виклад основного матеріалу. З урахуванням своєрідності дошкільного віку як окремого вікового періоду розвитку людини, В. Ляпунова представила

«класифікацію системи педагогічних засобів виховання толерантності у старших дошкільників такими чотирма групами:

1 група – об'єкти матеріальної та духовної культури: усна народна творчість, художня література, наочні засоби виховання;

2 група – спеціально організована педагогом діяльність вихованців: гра, навчально-пізнавальна діяльність, спілкування, трудова діяльність;

3 група – методи виховання: методи формування свідомості особистості (розповідь, пояснення, роз'яснення, умовляння, етична бесіда, навіювання, диспут, особистий приклад); методи організації діяльності та формування досвіду суспільної поведінки (вправа, доручення, вимога, привчання, виховні ситуації); методи стимулювання поведінки й діяльності (змагання, заохочення й покарання); активні методи (казко-терапія, арт-терапія, гральна практика);

4 група – форми виховної роботи: загальні заходи закладу дошкільної освіти, свята, ігри, гуртки, секції, клуби, дитячі організації» [2, с. 126].

Для того щоб ігрові технології стимулювали виховання толерантності і задовольняли інтереси дітей дошкільного віку, вихователь має добирати їх для кожної вікової групи, враховуючи пізнавальний зміст, ступінь складності ігрових завдань і дій. Творче ставлення педагога до справи є передумовою постійного і поступового ускладнення, розширення варіативності ігор. Якщо у дітей згасає інтерес до гри, вихователь може ініціювати спільне придумування нових ігрових завдань, ускладнення правил та ін.

Оскільки дошкільники – це віддзеркалення сім'ї, то відповідну роботу щодо створення інклюзивного середовища ЗДО для виховання толерантності слід проводити із батьками здорових дітей. Метою співпраці з родинами вихованців є бажання допомогти батькам зрозуміти і прийняти сучасні толерантні і гуманістичні ідеї та переконання, які ґрунтуються на повазі до особистості кожної дитини.

Тому розробка та впровадження експериментальної методики виховання толерантності у дошкільників в умовах інклюзивного освітнього середовища є доцільною та необхідною. А виховання толерантності дітей дошкільного віку передбачає докладання зусиль вихователів та батьків до цього процесу.

Список інформаційних джерел:

1. Ляпунова В. Психолого-педагогічні умови формування толерантності у дітей молодшого шкільного віку. Збірник наукових праць «Педагогіка та психологія». Харків, 2016. Вип. 52. С. 60-69.

2. Ляпунова В. Особливості процесу формування толерантності дітей старшого дошкільного віку. Освітній простір України: науковий журнал ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». 2015. Вип. 6. С. 121-127.

3. Щербакова К. Спільні ігри дошкільників як одна з умов виховання толерантності. Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць. Вип. 1.47 (114). Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2014. С. 318-321.

ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ПРОКРАСТИНАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Дубініна Катерина Віталіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Сутність проблеми прокрастинації, її види, типи, причини і наслідки для здоров'я та успішної навчальної діяльності студентської молоді, ми висвітлювали у

наших попередніх публікаціях [3-7]. Нагадаємо, що прокрастинація 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". Висвітлювана проблема завжди залишається актуальною, як у теоретичному, так і у практичному значенні, зокрема пошук шляхів, засобів її профілактики та подолання.

Ряд дослідників проблеми прокрастинації (Т. Вайда, С. Бабатіна, І. Кириченко, П. Людвіг, С. Мохова, А. Неврюєв, С. Соболєва, М. Шленьова та ін.) наголошують на можливості її психопрофілактики та корекції. Деякі науковці вважають, що одним із засобів у боротьбі з цим явищем є ***техніки управління часом (тайм-менеджмент)*** та ***навички планування часу*** [1; 11].

Термін «тайм-менеджмент» походить від англ. time management – «управління часом». Це набір правил, практик, навичок, інструментів і систем, спільне використання яких дає змогу ефективно використовувати свій час [10, с.33]. На думку Л. Котляр, тайм-менеджмент як процес, спрямований на усвідомлене й відповідальне використання свого часу та здатності особистості до невідкладання актуальних і важливих справ на потім, включає такі складові елементи: управління волею і емоціями; розстановка пріоритетів; фіксація і постановка завдань; досягнення поставлених цілей; оцінка результатів діяльності[10, с.35].

Тайм-менеджмент включає такі етапи: визначення конкретних, реальних цілей, розробка детального плану їх досягнення, самоконтроль за результатами виконання кожного пункту плану, реалізація всього запланованого. Важливо плани складати на різні проміжки часу: на робочий день, тиждень, місяць, рік тощо, аж до найбільш глобальних життєвих планів на десятиліття [1; 11].

І. Кириченко, М. Шленьова серед технік та підходів до тайм-менеджменту, наголошують на таких: ***матриця Ейзенхауера, тайм-менеджмент Бодо Шефера, результативний тайм-менеджмент Брайана Трейсі.*** Так, *матриця Ейзенхауера* – це метод тайм-менеджменту, що допомагає розставляти пріоритети, розібратися з особистим та робочим часом, навчитися планувати розклад, який не «плаває». Матриця складається з чотирьох квадратів: терміново і важливо, не терміново і важливо, терміново та не важливо, не терміново та не важливо. У *тайм-менеджменті Бодо Шефера* використовуються інструменти «годинник», «компас», «ККД», та «Ефективність», що є невід'ємними компонентами його «Мистецтва управління власним часом».

Результативний тайм-менеджмент Брайана Трейсі передбачає управління не тільки своїм часом, але й власним життям. Він сформулював певні аксіоми та правила подвоєння продуктивності. Аксіоми:

1. Чим більше ви робите, тим більше на вас навалюється роботи.

2. Ви ніколи не зможете зробити всього.

3. Ви зможете ефективно керувати своїм часом тільки в тому випадку, якщо припините брати все нову й нову роботу, яка завалює вас по самі вуха.

Припиніть виконувати не важливі завдання і займіться важливішими.

Б. Трейсі наголошує, що спочатку потрібно чітко зрозуміти, яке місце у вашому житті займає здоров'я, сім'я, бізнес, кар'єра тощо. Тому почніть зі своїх цінностей і пам'ятайте, що вони визначаються головним чином тим, скільки часу ви готові на них витратити.

Правила за Б. Трейсі:

1. Потрібно щодня складати перелік усіх завдань, записуючи на папері все, що потрібно зробити.

2. Застосовуйте до свого переліку справ «Правило 80/20». Де 80% корисного ефекту досягаються 20% дій.

3. Пошук «слабких місць». Запитайте себе: «Від чого я б відмовився(-лась) одразу, знаючи тоді все, що знаю зараз?»

4. Розподіл усієї роботи за важливістю та терміновістю на чотири категорії за класичною матрицею Ейзенхауера.

5. Проводьте якнайбільше часу у квадратах 1 та 2, займаючись важливими та терміновими справами, а також справами, які важливі, але ще не встигли стати терміновими, і якнайменше – у 3 та 4 квадратах.

6. Повна концентрація на одній справі.

Боротися з прокрастинацією можна так (І. Кириченко, М. Шленьова):

1. Чітко вибирайте цілі та складайте письмові плани дій. Перша причина затягування полягає в тому, що цілі людей «літають у повітрі», а не записані на папері.

2. Розбивайте плани на дрібні доступні етапи (робіть їх маленькими, як цеглини в стіні, і збирайте стіну по шматочках. Робіть один крок за іншим. Не бійтеся робити багато речей одну за одною).

3. Беріться за якусь одну справу. Так ви зможете почати рухатися до своєї мети негайно. Почати можна, обравши навіть малу частину роботи та продовжити, як тільки вона буде виконана.

4. Розбивайте цілі на дрібніші. Запишіть сім кроків, які потрібно виконати на шляху до мети, і запишіть по сім дрібних кроків для кожного із семи великих. У вас вийде одна мета та сорок дев'ять маленьких кроків. А потім просто зробіть перший крок.

5. Ділить роботу 80/20 на протилежність 20/80. Іноді перші 20% зробленого коштують 80% усієї роботи. 20% – складання чіткого плану дій, планування, огляд роботи і перший крок – вже становлять 80% успіху.

6. Встановлюйте собі дедлайн, детермінуйте цілі у часі.

7. Обіцяйте іншим людям, що зробите роботу до певного часу. Якщо ми даємо обіцянку, байдуже кому – керівникові, колезі, другу чи ще комусь, ми стаємо внутрішньо мотивованими на виконання роботи.

8. Подивіться на список завдань, виберіть найважливіше і уявіть, що вам доведеться зненацька виїхати з міста на місяць. І ви можете виконати лише одне завдання зі списку. Зосередьтеся та беріться за це завдання[9].

Розглянемо наступні засоби. Так, Кабанцева А. В., Омельченко Т. Г. зазначають про необхідність розроблення багатопрофільної корекційної роботи щодо зниження числа прокрастинаторів серед студентів і підвищення особистісних якостей, спрямованих на протистояння проблемі. Першим кроком вони позначають необхідність ***проведення роз'яснювальних бесід*** щодо поняття прокрастинації зі студентами, бо багато хто з молоді не знайомий із цим поняттям, а також пояснення небезпеки появи прокрастинації як особисто для студента, так і для його оточення; необхідно торкнутися проявів цього феномена не тільки академічного, але й побутового характеру. Не можна обійти і самих причин прояву «хвороби». Наступним кроком будуть ***рекомендації студентам*** щодо боротьби з прокрастинацією, такими є елементарне складання плану на день і дотримання його, саме заохочення в разі виконання справ вчасно; можливість використання допоміжних засобів, наприклад органайзерів на телефоні, нагадування, листів у майбутнє, будильника і т.д. Третій крок – це ***проведення безпосередньо тренінгів***, спрямованих на навчання самоконтролю, самомотивації, відповідальності в різних її проявах, на підвищення самооцінки, на поліпшення позитивного ставлення до себе, підвищення впевненості [8, с.69].

Грисенко Н., спираючись на результати власного дослідження, констатує, що первинним фактором у подоланні академічної прокрастинації студентів в межах навчання має бути аналіз їх ставлення до професійного фаху в цілому, подолання внутрішньої конфліктності, негативного емоційного ставлення до себе, підвищення значущості та відповідального ставлення до процесу та результатів навчання [2, с. 792].

Крім вищезгаданих, існує ряд шляхів і рекомендацій стосовно того, як позбавитися прокрастинації, які запропоновано нами у попередній нашій науковій праці [7].

Отже, підсумовуючи, констатуємо, що теоретичний аналіз значної кількості літературних джерел засвідчив існування багатьох різноманітних засобів профілактики та подолання прокрастинації студентів які можна використовувати під час їх професійної підготовки. Найбільш

вживаними є: техніки управління часом (тайм-менеджмент), роз'яснювальні бесіди щодо поняття прокрастинації, тренінги й безпосередні рекомендації науковців які займалися вивченням даної проблематики.

Список використаних джерел

1. Бабатіна С. І . Синдром академічної прокрастинації і соціальна відповідальність у студентському віці. *Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут".* Філософія. Психологія. Педагогіка. 2013. № 2. С. 24-25. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKPI_fpp_2013_2_6
2. Грисенко Н. Особистісні особливості схильних до академічної прокрастинації студентів. *Молодий вчений*. №11 (51), листопад, 2017 р. С. 789-793.
3. 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.
4. 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.
5. Дубініна К.В. Прокрастинація та її вплив на стан здоров'я студентської молоді. *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. С. 38-40.
6. Дубініна К.В. Розвиток вольової саморегуляції особистості студента як чинник подолання його академічної прокрастинації. *Гуманітарний корпус:* [збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії]. Випуск 29. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. С.25 -28.
7. Дубініна К.В. Шляхи профілактики та подолання прокрастинації у студентів. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених:* збірник матеріалів конференції / за заг. ред. проф.Т. О. Олефіренка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 58 - 61.
8. Кабанцева А. В., Омельченко Т. Г. Феномен прокрастинації серед студентів вищих навчальних закладів. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019 р., № 6, Т. 2. С. 65-70. DOI https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.12
9. Кириченко І. В., Шленьова М. Г., Класичні підходи до тайм-менеджменту в сучасних реаліях. Журнал Науковий огляд № 1(81), 2022. DOI 10.26886/2311-4517.1(81)2022.2
10. Котляр Л.І. Тайм-менеджмент як засіб зниження прокрастинації у професійній діяльності державних службовців. *Механізми державного управління. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Державне управління. Том 31 (70). № 1. 2020. С.31-36. DOI https://doi.org/10.32838/2663-6468/2020.1/06
11. Соболєва С. Академічна прокрастинація як психолого-педагогічна проблема. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди".* Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. Вип. 34. С. 190-197. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gvpdpu_2014_34_26

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Євтушок Марина Василівна
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри

Філатова Зоя Іванівна
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент

Вступ. В роботі розглянуто шляхи формування потреби рухової активності у здобувачів освіти ЗВО з упровадженням дистанційних технологій. Зважаючи на науково-практичну значущість, важливість фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти виникла необхідність уточнення та розширення змісту, форм, методів та шляхів формування потреби рухової активності студентської молоді в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження. З метою формування потреби та позитивного налаштування на рухову активність здобувачів вищої освіти в домашніх умовах застосовано методи, а саме:

– поглиблення теоретичних знань щодо виконання фізичних вправ в домашніх умовах (керуючись розробленими викладачами в системі дистанційного навчання Moodle рекомендаціями та комплексами фізичних вправ загального та спеціального спрямування);

– набуття практичних умінь при самостійному виконанні дихальних та фізичних вправ;

– сприяння розвитку фізичної активності, особистісної відповідальності при виконанні запропонованих вправ (зворотній зв'язок студент-викладач за допомогою он-лайн відео-конференцій Google Meet, Zoom та соціальних мереж Facebook, Instagram, Telegram);

– суб'єктивна оцінка рівня функціонального стану організму;

– суб'єктивна оцінка рівня фізичної підготовленості;

– суб'єктивна оцінка психоемоційного стану;

– формування вмотивованості щодо потреби рухової активності;

– систематичне виконання фізичних вправ, потреба в руховій активності та особистісне осмислення її доцільності.

Отримання нових знань щодо здорового способу життя, практичних навичок та суб'єктивна оцінка особистісних досягнень сприятимуть залученню здобувачів вищої освіти до регулярного виконання фізичних вправ в домашніх умовах під час дистанційного навчання [1, с.4].

Результати дослідження. Здобувачам освіти було запропоновано теоретичний курс, комплекси дихальних та спеціально підібраних фізичних вправ у співвідношенні їх виконання з активним та пасивним відпочинком (онлайн) [2, с.480].

Ведіння студентами та спостереження даних «Щоденника самоконтролю» протягом означеного періоду дистанційного навчання, дало можливість висвітлення позитивної динаміки змін у стані фізичної підготовленості, функціональному та психоемоційному станах здобувачів вищої освіти, що вмотивувало їх до впровадження в повсякденне життя дихальних та фізичних вправ.

Варто відзначити, що загалом у здобувачів вищої освіти майже не виникало сумнівів у доцільності виконання фізичних вправ в домашніх умовах – 88% опитаних; висловили сумніви щодо необхідності таких занять – 12%; побоювались негативних висловів членів сім'ї (переважно студенти сільської місцевості) – 53%; наголошували на браку часу – 18%; означили відсутність спеціальних знань, які б давали можливість осмислити значення фізичної активності в умовах дистанційного навчання – 51% всіх опитаних студентів. В той же час бажали бути здоровими – 100% студентів.

Результатом залучення студентської молоді до виконання дихальних та фізичних вправ в умовах дистанційного навчання стало свідоме переосмислення ними життєвих пріоритетів - 92% респондентів означили позитивне ставлення та розуміння щодо доцільності виконання фізичних вправ загалом, означили потребу в щоденній руховій активності.

Висновки. Реалізація формування потреби рухової активності у здобувачів вищої освіти ЗВО вимагає ретельного підбору засобів та методів. Залученню та

успішному формуванню потреби рухової активності в умовах дистанційного навчання сприяло формування позитивної вмотивованості до занять через простеження здобувачами вищої освіти покращення рівня фізичної підготовленості, коригування функціонального та психоемоційного стану організму.

Список використаних джерел:

1. Архипов О. А., Філатова З. І., Євтушок М. В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання //Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені ТГ Шевченка. Серія: Педагогічні науки. – 2019. – №. 3. – С. 3-11.

2. Філатова З. І. Навчання плавання студентів спеціальних медичних груп у системі фізичного виховання ВНЗ на засадах принципів безпеки та запобігання непередбачених ситуацій. – 2017.

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я

Звєкова Вікторія Корніївна
Ізмаїльський державний гуманітарний університет, кандидат педагогічних наук, доцент

Процеси соціалізації та адаптації в сучасному суспільстві об'єктивно набувають все більшої актуальності та значущості. Для будь-якого суспільства проблема виховання і соціалізації підростаючого покоління є однією з найважливіших. Відповідно до понятійного апарату сучасної психологічної науки, соціалізація є процес засвоєння індивідом зразків поведінки, психологічних установок, соціальних і цінностей, дозволяють йому успішно функціонувати у суспільстві [1, с. 2].

Соціалізація необхідна дитині для отримання навичок, необхідних для повноцінного життя в суспільстві. Особливої актуальності останнім часом набуває вдосконалення умов і розробка ефективних технологій ранньої соціалізації та соціально-культурної інтеграції з соціумом дітей з обмеженими можливостями здоров'я. Зокрема, статистика свідчить, що, незважаючи на очевидні досягнення сучасної медицини, відзначається значне зниження якості здоров'я вагітних жінок і кількості нормальних пологів, збільшення числа недоношених дітей і дітей з серйозними порушеннями в стані здоров'я, які негативно впливають на процес їх подальшого розвитку, навчання та соціалізації [3].

На думку багатьох дослідників (О. О. Бабаян, С. І. Гончаренко, М. Б. Євтух та ін.), увага до проблем дітей раннього віку приділяється завдяки визнанню того факту, що здоров'я, інтелектуальний, емоційний, духовний та фізичний розвиток, соціалізація та засвоєння культури взаємозалежні та взаємопов'язані в житті дитини [2; 3; 4].

Раніше розвиток дитини стає дедалі більше актуальною проблемою в Україні як і в усьому світі. Значною мірою це пов'язано з тим, що для пізніших періодів життя дитини – до шкільної та шкільної – створено державні системи виховання дітей. Щодо періоду від народження до трьох років, то він залишається в основному у веденні медиків, а їх займає насамперед здоров'я дітей, їх фізичне та соматичний самопочуття, але не сенсорне, розумове, емоційний та соціальний розвиток. Між іншим ранній вік є унікальним і визначальним для всього наступного розумового, фізичного, мовного, емоційного та соціального розвитку дитини. Це період становлення функціональних систем, формування вищих коркових функцій в результаті взаємодії дитини з навколишнім середовищем, що особливо інтенсивно відбувається в перші три роки життя. На даному етапі дитячого розвитку

вдосконалюються здатності мозку приймати сигнали із зовнішнього світу, переробляти та зберігати інформацію, формуються процеси сприйняття, наочно-дійсного та наочно-образного мислення, пам'яті, уваги, що створює базу для подальшого психічного розвитку. Тому дефіцит виховання в цьому віці супроводжується непоправними втратами.

Наукові дослідження в галузі психології розвитку, спеціальної (корекційної) психології та педагогіки як українських (Н. О. Єсіна, Є. Ф. Архіпова, В. В. Гербова, М. І. Лісіна, Д. Б. Елькінін та інші.), так і зарубіжних фахівців (Дж. Боулбі, Д. Винникот, К. Пакеринг) доводять ефективність корекційно-розвивальної роботи саме у ранньому віці, оскільки пластичність центральної нервової системи та рівень компенсаторних можливостей долати відставання в розвитку, за умови своєчасної корекційної допомоги та підтримки, найвищі саме у ранній період розвитку людини.

Соціалізація як одна з провідних категорій педагогіки відбиває процес засвоєння людиною цінностей, норм, установок, зразків поведінки, властивих у конкретний період часу суспільству, соціальної спільності, групі та відтворення соціальних зв'язків та досвіду. Соціалізація реалізується у двох напрямках: цілеспрямований вплив на особистість через утворення та стихійне освоєння досвіду поколінь через систему життєвих відносин. Утворення виступає як механізм прискорення процесу соціалізації, надає йому гуманістичну орієнтацію, спрямовану на сприяння адаптації, розвитку, самовизначення та соціалізації особистості.

Продуктивної соціалізації дітей, забезпеченню їхньої повноцінної участі в житті суспільства може служити викладання різних видів мистецтва, активну участь у художньо-творчій діяльності в умовах загальної та додаткової освіти. Мистецтво як один з факторів і способів прилучення до людського досвіду, постає як форма комунікації та міжкультурного діалогу, що забезпечує засвоєння досвіду інших людей, соціальних груп, культур, формування позитивного ставлення до соціуму.

В даний час у нашому суспільстві для психологів, педагогів, соціальних працівників, медичних та інших фахівців продовжує залишатися актуальною проблема соціальної адаптації, соціалізації дітей з обмеженими можливостями здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Андрущенко В.П. Педагогіка вищої школи: підручник/ В.П.Андрущенко, І. Д. Бех, І. С. Волощук, О. В. Глузман, Н. В. Гузій, Н.М. Дем'яненко; за ред. В. Г. Кременя. – К.: Педагогічна думка, 2009. 256 с.

2. Бабаян О.О. Формування професійної компетентності майбутніх економістів засобами імітаційно-рольового моделювання: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04./ Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Луганськ, 2009. 21 с.

3. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження. Методологічні поради молодим науковцям. Київ; Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2008. 278 с.

4. Євтух М.Б., Нісімчук А. С. Технологія інноваційної педагогічної освіти: монографія. Луцьк: Твердиня, 2011. 453 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ДОЗВІЛЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ

Звєкова Вікторія Корніївна
Ізмаїльський державний гуманітарний університет, кандидат педагогічних наук, доцент

Індивідуальне здоров'я і спосіб життя, що визначає його стан, по суті є складним сплавом впливу чинників різного рівня, де велику і часто некеровану частину займає

спадковість людини. Незважаючи на це, кожна індивідуальна життєва траєкторія містить інформацію і історію подолання вихідних даних за допомогою соціального капіталу і особистісних ресурсів, сформованих під його впливом.

Розуміння важливості вивчення зон впливу соціальних чинників на здоров'я населення, молодших школярів і управління таким впливом зумовили вибір теми нашого дослідження на користь вивчення інституційного середовища формування самозбережувальної поведінки особистості в інклюзивному класі. На думку А. Скоробогатова, в даний час однім з найважливіших пріоритетів державної політики охорони здоров'я України є завдання формування культури самозбережувальної поведінки населення, яка передбачає, в тому числі, підвищення відповідальності людини за збереження свого здоров'я (2010).

Рішення даного завдання в значній мірі залежить від грамотної політики держави щодо формування відповідних установок населення на свідому діяльність по зміцненню здоров'я і збільшення тривалості життя, особливо дитини в інклюзивному середовищі, здоров'язберігаючого дозвілля.

Проблема формування і зміни соціальних установок займає найважливіше місце при вивченні будь-яких процесів, в яких домінуюче значення належить діяльності окремої особистості, соціальних груп або спільнот. Самозберігаючі установки поряд з шлюбно-сімейними і репродуктивними входять в число так званих демографічних установок, тобто тих внутрішніх регуляторів «дій і вчинків людини, які на зовнішньому рівні проявляються у вигляді певної поведінки в сфері шлюбу і сім'ї, дітородіння, підтримки індивідуального здоров'я» [1, с.134]. З іншого боку, самозберігаюче установки є одним з найважливіших елементів в структурі самозбережувальної поведінки, передуючи «поведінковим актам і стратегіям, здатним впливати на стан здоров'я і тривалість життя» [2, с.101].

Установки самозбережувальної поведінки молодшого школяра в інклюзивному середовищі, традиційно вивчаються в соціології за допомогою виявлення ідеального, бажаного і очікуваного числа років життя. При цьому, ідеальне число років відображає когнітивну компоненту самозберігаючої установки окремого індивіда (тобто орієнтацію на соціальні норми щодо тривалості життя), бажане число – когнітивно-емоційну складову (соціально-психологічну потребу в певній тривалості життя), очікуване число років – практичну компоненту (установку на певну діяльність (або відсутність діяльності) щодо збереження здоров'я як результат співвіднесення потреби в певній тривалості життя з іншими потребами людини, а також із зовнішніми обставинами життя).

На думку А. Жаркова, необхідність вивчення переваг щодо тривалості життя зумовлена тим, що дані показники «можуть певною мірою вказувати на можливі напрямки зміни характеру самозбереглися поведінки» [4, с.72].

У зв'язку з цим не можна не погодитися з Г. Антоновим, який, коментуючи результати аналогічних досліджень, приходить до висновку, що ці дані «відображають лише поширене серед переважної більшості населення сучасної Україні оману, згідно з яким про здоров'я людини повинен піклуватися хто завгодно (держава, роботодавець, система охорони здоров'я і), тільки не сам його власник» [2, с. 142].

Проблема невідповідності самозберігаюче установок і реальної поведінки в сфері здоров'я так чи інакше піднімається усіма дослідниками, які займаються виявленням особливостей самозбережувальної поведінки різних категорій населення. Так, наприклад, К. Колбасина і А. Алімпієва, аналізуючи результати емпіричного дослідження поведінки в сфері здоров'я дітей та молоді, роблять припущення про те, що причиною неузгодженості між установками і реальною поведінкою можуть виступати «протиріччя між емоційної та когнітивної складовими аттитюда» [2, с.73]. У той же час автори вважають, що з огляду на взаємозв'язок усіх елементів самозбережувального атитюда, «зміна одного з елементів системи ... здатне

привести до трансформації всієї установки в цілому, а значить і поведінки» [1, с.70].

Аналізуючи літературу ми змогли здійснити зважування ролі кожного інституту у формуванні моделей самозбережувальної поведінки. Модель ваг представлена нижче і включає в себе наступні вагові «плечі»:

- вага інституційних чинників в аспекті впливу на здоров'я молодших школярів в інклюзивному середовищі;
- вага стресового потенціалу кожного інституту (продукування причин стресу за допомогою своєї діяльності або бездіяльності в плані забезпечення здоров'я населення також показує значимість соціальних інститутів у формуванні як результатів, так і моделей самозбережувальної поведінки);
- вага інституту у визначенні та формуванні самозбережувальної поведінки (установок по відношенню до свого здоров'я, принципів і обмежень, пов'язаних з самозберігаючою поведінкою);
- вага соціальних інститутів в самозберігаючій зміні (зміна поведінки з орієнтиром на здоров'язбереження, здоров'яотримання);
- вага інституційних бар'єрів у формуванні оптимальних самозберігаючих моделей населення;
- вага інститутів у забезпеченні тривалості життя.

Список використаних джерел:

1. Алімпієва, А. В. 2013. Проблеми самозберігаючої соціалізації дітей в дошкільних освітніх установах. *Вісник університету ім. І. Канта. Серія: Філологія, педагогіка, психологія.* № 5. С. 70-76.

2. Алімпієва, А. В., Прасова, О. А. 2011. Самозберігаюча поведінка підростаючого покоління: динаміка в процесі освіти. *Здоров'я - основа людського потенціалу: проблеми та шляхи їх вирішення*. Т. 6. № 1. С. 328-336.

3. Антонов, Г. В. 2013. Демографічні установки населення як об'єкт державної демографічної політики. *Влада*. № 9. С. 149-153.

4. Жарков, А.Д. 2003. Культурно-дозвіллєва діяльність як суспільний феномен. *Вісник державного університету культури і мистецтв*. №2. С. 72-79.

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ВИБІР РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Зеніна Ірина Володимирівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кандидат педагогічних наук, доцент кафедри технологій оздоровлення та спорту
Гаврилова Надія Михайлівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», старший викладач технологій оздоровлення та спорту
Кузьменко Наталія Вікторівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», старший викладач технологій оздоровлення та спорту

Вступ. Підвищення ефективності системи фізичного виховання нині пов'язують із використанням спортивно-орієнтованого підходу, який заснований на конверсії спортивних технологій у сферу фізичного виховання [1, 2, 4]. Л. І. Лубишева та А. І. Загревська [3], зазначають, що важливо переорієнтувати навчальний процес з фізичного виховання так, щоб він задовольняв потреби і відповідав нахилам та інтересам кожного, хто займається, будувався з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Однією з основних вимог зазначеного підходу є надання учням можливості вибору виду рухової активності (спортивної спеціалізації). Можливість вибору спеціалізації є принципово важливою, оскільки при його реалізації у учнів з'являється можливість займатися в ході урочних форм занять з фізичного виховання в рамках того виду рухової активності, вимоги якого більшою мірою відповідають індивідуальним особливостям, схильностям, задаткам до розвитку відповідних рухових здібностей.

Тим не менш, в організації системи фізичного виховання до теперішнього часу основна увага приділялася технологіям зовнішніх впливів відповідно до вікових особливостей, меншою мірою ці впливи співвідносилися з індивідуально-психологічними особливостями учнів. Не викликає сумнівів, що пояснити природу індивідуального розвитку лише на рівні аналізу вікових змін (проявів) у принципі неможливо [10]. У міру дорослішання індивідуальні відмінності не згладжуються, а навпаки стають більш вираженими, що, у свою чергу, призводить до розмивання меж вікових періодів. Отже, підвищення ефективності фізичного виховання при розробці інноваційних підходів диктує необхідність обліку не стільки вікових норм, скільки індивідуальних особливостей вікового розвитку [11].

В результаті ефективність системи фізичного виховання буде значною мірою визначатися, наскільки вона відповідає індивідуальним особливостям котрі займаються. При цьому вікові закономірності розвитку наповнюються реальним змістом, коли розглядаються в нерозривній єдності з індивідуальними особливостями особистості, що розвивається. У ході проведеного нами дослідження встановлено, що розвиток рухових та інтелектуальних здібностей по-різному співвідноситься у юнаків у процесі дорослішання, має зв'язки з нейро, та психодинамічними рівнями індивідуальності та є проявом індивідуальних особливостей вікового розвитку [5, 6, 7, 8].

Організація та методи дослідження. У проведеному дослідженні взяли участь 42 студенти-другокурсники (юнаки 18 років) КПІ ім Ігоря Сікорського. Юнаки були поділені на дві підгрупи згідно з обраним ними видом рухової активності: настільний теніс – 20 осіб, легка атлетика – 22 осіб. Важливо підкреслити, що юнаки, які брали участь у дослідженні, не були чинними спортсменами, представниками зазначених видів спорту, не мали спортивних розрядів, а на підставі свого особистого вибору (переваги) займалися в тій чи іншій групі виключно в рамках академічних занять з фізичного виховання – 2 години на тиждень.

Рухові здібності вивчалися за допомогою вимірювання: м'язової сили (кистова та станова динамометрія, кг), силової витривалості (підтягування на поперечині, кількість разів), швидкісно-силової здібності (стрибок у довжину з місця, см), швидкісної здібності (біг на 100 м, с) та загальної витривалості (біг на 1000 м, хв.).

Оцінка загального інтелекту (ЗІ) здійснювалася за допомогою тесту Р. Амтхауера в адаптації Л. А. Ясюкової [12]. Формально-динамічні властивості індивідуальності досліджувалися з використанням методики ОФДВІ В. М. Русалова [9].

Результати дослідження та їх обговорення. Диференційований розгляд проявів рухових, інтелектуальних здібностей та виразності мотивації до реалізації рухової активності у юнаків, які вибрали різні види рухової активності, дозволяє відзначити певні відмінності. Так, на високому рівні статистичної значущості у проявах м'язової сили, силової витривалості та швидкісно-силової здатності домінують юнаки, які займаються легкою атлетикою. У прояві швидкісної спроможності відмінність має таку ж спрямованість, але не досягає рівня статистичної значимості.

У проявах інтелектуальних здібностей у представників двох груп юнаків також є певні відмінності, але виражені вони меншою мірою. Так, юнаки, що займаються настільним тенісом, перевершують юнаків, які займаються легкою атлетикою, у проявах вербального, невербального та загального інтелекту.

Подані дані, що відображають виразність рухових і інтелектуальних здібностей юнаків, які вибрали для занять різні спортивні спеціалізації, доповнюють раніше отримані результати про співвідношення розвитку здібностей, що вивчаються в підлітковому віці і юності [5]. У динаміці формування розглянутих здібностей простежується стійка і виражена нерівномірність, що є наслідком гетерохронності як однієї з основних закономірностей вікового розвитку людини. З наведеного результату очевидно, що на перевагу виду рухової активності впливають індивідуальні особливості вікового розвитку.

У юнаків, які займаються настільним тенісом та легкою атлетикою, прояви рухових та інтелектуальних здібностей, що мають виражені міжгрупові відмінності, по-різному пов'язані між собою. Негативні кореляційні зв'язки рухових здібностей (м'язової сили, швидкісно-силової здібності та загальної витривалості) з рівнем загального інтелекту виявлено лише у юнаків, які займаються легкою атлетикою. У зв'язку з цим можна зробити висновок, що виражені негативні зв'язки між руховими та інтелектуальними здібностями властиві юнакам з більшою фізичною підготовленістю та порівняно меншим рівнем загального інтелекту (юнаки, які займаються легкою атлетикою). За меншої фізичної підготовленості та більшого рівня інтелектуального розвитку (юнаки, що займаються настільним тенісом), подібної нерівномірності у розвитку рухових та інтелектуальних здібностей не спостерігається.

Висновок. Відмінності у проявах досліджуваних показників у студентів, які віддають перевагу займатися різними видами рухової активності, свідчать, що вибір останньої багато в чому продиктований їх індивідуальними особливостями. Зокрема, заняття настільним тенісом віддали перевагу юнакам, яким властиві менший рівень фізичної підготовленості, менша мотивація до реалізації рухової активності, менша активність психомоторної сфери, але порівняно вищий рівень загального інтелекту. Заняття легкою атлетикою вважали за краще юнаки, що відрізнялися вищим рівнем фізичної підготовленості, більшою мотивацією до рухової активності, більшою активністю психомоторної сфери, але порівняно меншим рівнем загального інтелекту.

Результати дослідження дають підстави вважати, що індивідуальні особливості вікового розвитку є одним із факторів, що визначає схильність юнаків, до того чи іншого виду рухової активності. Отримані результати дають підстави стверджувати, що спортивно-орієнтований підхід має потенціал щодо підвищення ефективності фізичного виховання учнів, що відрізняються індивідуальними особливостями вікового розвитку.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., Прогонюк Л. Н.[и др.]. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры. 2003. № 4. С. 56–59.

2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Спортивно ориентированное образование : образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 19–22.

3. Лубышева Л. И., Загревская А. И. Кинезиологический подход как методологическая основа спортизации физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 6. С. 2–4.

4. Лубышева Л. И. Спортизация образования от научной идеи к инновационной практике // Научно-педагогические школы в сфере спорта и физического воспитания: материалыI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / РГУФКСМиТ. М., 2016.С. 32–42.

5. Ревенко Е. М., Сальников В. А. Взаимосвязи двигательных и умственных способностей в процессе взросления: монография. Омск: СибАДИ, 2014. 392 с.

6. Ревенко Е.М.,Зелова Т. Ф., Сальников В. А. Возрастные особенности исходных уровней и темпов прироста двигательных способностей юношей, различающихся типологическими

свойствами нервной системы // Ученые записки. 2018. № 8. С. 161–169.

7. Ревенко Е. М., Сальников В. А. Физическое воспитание и индивидуальные особенности возрастного развития // Образование и наука. 2017. № 2. С. 160–179.

8. Ревенко Е.М., Зелова Т. Ф., Сальников В. А.Типологический комплекс свойств нервной системы как системообразующий фактор развития двигательных способностей // Ученые записки. 2019. № 1. С. 241–247.

9. Русалов В. М. Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ):методическое пособие. М.: ИП РАН, 1997. 50 с.

10. Сальников В. А. Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности: монография. Омск: СибАДИ, 2000. 160 с.

11. Сальников В. А., Ревенко Е. М. Возрастной фактор в структуре индивидуального развития // Теория и практика физической культуры. 2014. № 4. С. 98–103.

12. Ясюкова Л. А. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра (IST): метод. руководство. СПб.: ГП «ИМАТОН», 2002. 80 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Зотова Олена Василівна
Підрозділ еколого-натуралістичного напрямку Хмельницького обласного центру туризму та краєзнавства учнівської молоді, методист

На сучасному етапі інтеграції України до європейського та світового інформаційно-освітнього простору, коли постає завдання реформування національної системи освіти, підвищення рівня здоров'язбережувального освітнього середовища для учасників навчально-виховного процесу стає нагальною потребою закладу позашкільної освіти.

Саме застосування сучасних цифрових технологій посилює навантаження на організм учня/вихованця, неконтрольоване використання дітьми комп'ютерної техніки викликає у них стійку залежність та загострює багато інших проблем їх здоров'язбереження.

Завдання педагогів – знайти розумний баланс між користю та шкодою від використання цифрових технічних засобів і навчити цього вихованців дитячих творчих об'єднань закладу та їх батьків.

Не можна заперечити той факт, що сучасні гаджети, маючи великі можливості, допомагають людям, та попри це – є джерелом прихованої небезпеки для незміцнілого дитячого організму.

Тривала робота за комп'ютером негативно позначається на багатьох функціях людського організму: нервовій діяльності, ендокринній, імунній та репродуктивній системах, органах зору і кістково-м'язовому апараті людини.

Окрім перерахованого, науковці виділяють все нові захворювання, спричинені надмірним використанням цифрових технологій: синдром фантомного дзвінка, номофобія, кіберхвороба, фейсбук-депресія, інтернет-залежність, залежність від онлайн-ігор, кіберхондрія, «Ефект Google» та інші. Щодо їх усунення потрібно також розробляти свої методи й прийоми [4].

Щоб усунути шкідливі фактори впливу ІКТ, щоб гаджети не виявилися ворогом, а перетворилися на дуже корисний інструмент, який полегшує життя, треба: розумно підійти до питань організації робочого місця; правильно добирати вид занять; зменшити час «спілкування» з цифровими носіями; приділяти час фізичній активності; комплексу спеціальних вправ для очей, постави, рук та ніг; спілкуватися з друзями у реальному вимірі, а не в соцмережах тощо. У позашкільному еколого-натуралістичному закладі цей процес варто раціонально й послідовно поєднувати з навчальною працею на дослідних ділянках та в куточках живої природи.

Проблема збереження здоров'я учнів у процесі роботи з персональними

цифровими носіями досить складна для розв'язання зусиллями лише педагогів, адже найбільшої шкоди дитячому здоров'ю завдає використання комп'ютерів саме у позашкільний час. Тому необхідна ретельно спланована послідовність організаційних та роз'яснювально-пропагандистських заходів із залученням самих дітей, їх батьків і суспільних інституцій. У цьому разі гаджет стане джерелом розвитку дитини та прояву усіх її найкращих рис і не завдаватиме шкоди жодній зі складових її здоров'я.

Враховуючи все вищесказане, з'ясуємо негативні чинники ІКТ:

1. Зменшується роль живого слова педагога, яке, крім пізнавальної інформації, має великий виховний аспект.

2. Живий діалог педагог - дитина, гуртківець - гуртківець допомагає встановити співпрацю на заняттях, є важливим виховним засобом у розвитку комунікабельності вихованців, уміння вислуховувати думку іншого, підтримувати і вести бесіду, діалог. Комп'ютер знижує рівень цих виховних і розвивальних можливостей заняття.

3. Мова навчальних програм у більшості суха і лаконічна. Стиль викладу матеріалу не завжди підходить дітям і може їх дратувати, викликати негативні емоції. Керівник гуртка не має можливості змінити програму, але він може змінити ставлення дитини до неї, доповнивши її емоційними зауваженнями, допомогти вихованцям у роботі над завданнями.

4. Під час роботи з контролюючими програмами, які дають можливість перевірити рівень знань дітей, також можуть виникнути проблеми. Комп'ютер виставляє лише бал, визначає успішність. Але не вказує на те, які теми не були засвоєнні, з яких причин. У такому разі керівникові гуртка слід проаналізувати відповідь вихованця, вказати на теми, які треба довчити, пояснити незрозуміле. Це буде сприйматися не як вирок, а як стимул до подальшої роботи.

5. Комп'ютер не сприяє розвитку розмовного мовлення дітей, умінню логічно висловлювати думки, не сприяє розвитку словникового запасу.

6. Робота з комп'ютером може негативно впливати на зір, опорно-рухову систему, нервову діяльність.

Науковці вважають, що здоров'язбережувальними освітніми технологіями необхідно вважати всі педагогічні технології, які не шкодять їх учням та вихованцям.

Проблему збереження здоров'я та формування сприятливого здоров'язбережувального освітнього середовища учнівської молоді за сучасних умов навчання висвітлювали у своїх працях такі дослідників: Т. Бойченко, О. Бондаренко, Л. Ващенко, М. Гончаренко, В. Оржеховська.

Аналіз чинників формування здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому навчальному закладі висвітлювали: О. Ващенко, В. Звєкова, О. Клестова, К. Оглоблін.

Дослідник цієї проблеми Н. Міллер стверджує, що здоров'язбережувальне освітнє середовище сприяє впровадженню здоров'язбережувального навчання як процесу взаємодії вихованців і педагога, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, системи цінностей і збереження здоров'я учасників освітнього процесу [3, с. 18]. Здоров'язбережувальне освітнє середовище можна розглядати як цілеспрямовану і професійно спрямовану систему дидактичних умов, в якій засвоєння знань, умінь і навичок, розвиток творчого мислення і формування емоційно-ціннісного ставлення до власного здоров'я відбувається в ситуаціях фізичного, емоційного, інтелектуального, соціального, духовного комфорту [2].

В умовах позашкільної освіти ці технології охоплюють грамотно складений розклад навчальних занять, використання педагогами на гуртках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння вихованців екологічними знаннями – це повсякденна діяльність будь якого профільного закладу позашкільної освіти. Ефективність позитивного впливу на здоров'я школярів різних оздоровчих заходів

визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками.

Таку роботу потрібно розпочинати якомога раніше, з молодшого шкільного віку. Сьогодні ця проблематика стала особливо актуальною, адже значну частину освітнього процесу педагогам доводиться забезпечувати в дистанційному форматі в режимі он-лайн.

Великий вплив на формування здоров'язбережувального освітнього середовища має компетентність і висока кваліфікація педагога. Не секрет, що керівник гуртка не зможе передати вихованцю ті знання, якими сам не володіє. Сучасному наставникові необхідно постійно вдосконалюватися і поповнювати свій запас нових знань. В умовах інформатизації суспільства постають нові вимоги до його членів, і щоб цим вимогам відповідати, ми зобов'язані формувати здоров'язбережувальне освітнє середовище в сучасних учнів та гуртківців як задля їхнього розвитку, так і задля збереження їхнього здоров'я й життя [1].

Список використаних джерел:

1. Лаврентьєва Г. П. Пропедевтика формування інформаційної культури учнів початкової школи [Електронний ресурс] / Г. П. Лаврентьєва. – Режим доступу: file:///D:/user/Desktop/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F/ 905-3052-1-PB.pdf

2. Маджуга А. Г. Теория и практика формирования и развития валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьетворящего образования в современной школе / А. Г. Маджуга. – Шымкент : Изд- во ЮКГУ им. М. О. Ауезова, 2005. – 386 с.

3. Миллер Н. Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторних классов общеобразовательной школы: автореф. дисс. на соиск. ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Миллер Н. Д. – Новокузнецк, 2006

4. Литвиненко О. С. Комп'ютер і здоров'я: у пошуках балансу [Електронний ресурс] / О. С. Литвиненко. – Режим доступу : http://konf.koippo.kr.ua/blogs/ index.php/blog2/title-80

5. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012−2021 роки [Електронний ресурс] − Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/ publish/article?

6. Ошега З. С. Формування та розвиток ІКТ-компетентності педагогів району у міжкурсовий період [Електронний ресурс] / З. С. Ошега. – Режим доступу: http://vchitel.kr.ua/posts/380-formuvannja-ta-rozvytok-ikt-kompetentnosti-pedagogiv-raionu-u-mizhkursovyi-period.html

7. Пам'ятка батькам «Як забезпечити безпеку дитини в Інтернеті» (Ч. 1) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://vinformatics.at.ua/publ/bezpeka/informacijna_bezpeka/pamjatka_batkam_quotjak_zabezpechiti_bezpeku_ditini_v_internetiquot_chastina_1/20-1-0-52

8. Попередження виникнення комп'ютерної залежності, негативного впливу ІКТ на фізичне і психічне здоров'я учнів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://proflicey020.ucoz.ua/blog/poperedzhennja_viniknennja_komp_39_juternoji_zalezhnosti_negativnogo_vplivu_ikt_na_fizichne_i_psikhichne_zdorov_39_ja_uchniv/2014-03-11-8

9. Санітарно-гігієнічні вимоги до застосування ІКТ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : personal.pu.if.ua/depart/olha.dudka/resource/file/Тема%202.docx

10. Таргоній О. Використання інформаційних технологій на уроках у початкових класах [Текст] / О. Таргоній, Т. Чабанюк // Сучасна школа України. – 2011. – № 2. – С. 42–44.

11. Товстік І. В. Розвиток інформаційної культури учасників навчально- виховного процесу [Електронний ресурс] / І. В. Товстік, О. В. Руденко. – Режим доступу: https://rudenko.kh.ua/clubtutors/rozvitok-informatsijnoyi-kul-turi-uchasnikiv- navchal-no-vihovnogo-protsesu/

12 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://studopedia.com.ua/1_11013_Informatsiyna-kultura.html

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕННЯ МОЛОДИМИ ЛЮДЬМИ ЗАХВОРЮВАННЯ COVID-19

Кетова Наталія Валеріївна
Національний технічний університет КПІ імені Ігоря Сікорського, кандидат педагогічних наук, доцент
Демиденко Марина Олегівна
Національний технічний університет КПІ імені Ігоря Сікорського, кандидат педагогічних наук, старший викладач

У статті обґрунтовано необхідність розробки реабілітаційних програм для пацієнтів з COVID-19, позначено їх реабілітаційні проблеми, що ведуть до обмежень самообслуговування, мобільності, побутового життя, комунікації, міжособистісних взаємин, професійної діяльності. Наведено цілі та загальні принципи організації медичної реабілітації в умовах пандемії на всіх 3 етапах. Виділено особливості реабілітаційних підходів та представлено важливі складові індивідуальної програми реабілітації пацієнтів із COVID-19.

Визначається, що у хворих на COVID-19 переважає ураження дихальної та серцево-судинної системи, що проявляється прогресуванням задишки, зниження сатурації крові киснем і дихальної недостатності та вимагає застосування інтенсивних методів респіраторної підтримки, переважно у пацієнтів із супутніми захворюваннями, такими як цукровий діабет, ожиріння, ішемічна хвороба серця, рак та хронічне обструктивне захворювання легень.

Також визначається, що основою науково обґрунтованого процесу реабілітації є оцінка функціонування на основі Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я. Реабілітаційний процес базується на стратегії реабілітаційного циклу, який складається з послідовних етапів: оцінювання, призначення, втручання, оцінка якості. Реабілітація проводиться мультидисциплінарною командою; починається з проведення спеціалізованого реабілітаційного обстеження, визначення наявності або ризику виникнення обмеження функціонування, кількісної їх оцінки та створення індивідуального реабілітаційного плану.

Ключові слова: *коронавірусна інфекція, COVID-19, реабілітація, фізична реабілітація, дихальні вправи, лікувальна гімнастика*

Ketova NV Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Health and Sports Technologies KPI. I.I. Sikorsky

Demidenko MO Senior Lecturer of the Department of Health and Sports Technologies KPI. I.I. SikorskySikorsky

Thejretacal and practical aspects of rehabilitation after transmission of COVID-19 by young people

The article substantiates the need to develop rehabilitation programs for patients with COVID-19, identifies their rehabilitation problems that lead to limitations of self-care, mobility, everyday life, communication, interpersonal relationships, professional activities. The purposes and the general principles of the organization of medical rehabilitation in the conditions of a pandemic at all 3 stages are resulted. The peculiarities of rehabilitation approaches are highlighted and important components of the individual rehabilitation program for patients with COVID-19 are presented.

Determined that patients with COVID-19 have been shown to be predominant in respiratory and cardiovascular disease with progression of dyspnea, decreased oxygen saturation and respiratory failure, and require intensive respiratory support, especially in patients with comorbid conditions such as diabetes mellitus. obesity, coronary heart disease, cancer and chronic obstructive pulmonary disease.

It is also determined that the basis of a scientifically sound rehabilitation process is the assessment of functioning on the basis of the

International Classification of Functioning, Limitations of Life and Health. The rehabilitation process is based on the strategy of the rehabilitation cycle, which consists of successive stages: evaluation, appointment, intervention, quality assessment. Rehabilitation is carried out by a multidisciplinary team; begins with a specialized rehabilitation examination, determining the presence or risk of limitation of functioning, their quantitative assessment and the creation of an individual rehabilitation plan.

Key words: *coronavirus infection, COVID-19, rehabilitation, physical rehabilitation, breathing exercises, therapeutic gymnastics.*

Постановка проблеми. Коронавірусна інфекція (COVID-19), яка стрімко набула характеру пандемії в 2020-2022 р., ставить перед охороною здоров'я нові завдання. COVID-19, який є інфекційним захворюванням з початковим ураженням дихальної системи, викликає серцево-судинні, нейрокогнітивні, ниркові, печінкові, метаболічні та психічні розлади, тобто поліорганну дисфункцію. Пацієнти з COVID-19, які в першу чергу перенесли хворобу в середньотяжкій й важкій формі, потребують реабілітації.

Медична реабілітація хворих з COVID-19 має самостійне та велике значення. На даний момент фактичних даних та професійної інформації про медичну реабілітацію хворих з COVID-19 у світі недостатньо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відомо, що на даний момент існують докази негативного впливу COVID-19 на розвиток серцево-судинної патології de novo у вигляді гострого пошкодження міокарда, міокардиту, кардіоміопатії, серцевої недостатності тощо. Очевидно, що наслідки інфекційної хвороби, при якій вірус SARS-CoV-2 спричиняє мультиорганне ураження (пряме пошкодження легеневої тканини та інших органів) та дестабілізує супутню патологію, домінуватимуть у наступні роки. У зв'язку з цим медична та фізична реабілітація має стати важливою складовою допомоги, що надається хворим з COVID-19.

Без реабілітації у багатьох пацієнтів після COVID-19 тривалий час та, можливо, постійно можуть спостерігатися слабкість та / або когнітивні порушення. З інших захворювань, які спричиняють госпіталізацію та неврологічні розлади на рівні інтенсивної терапії, що чим більше – і раніше – реабілітація, тим кращий результат [2].

Оскільки при COVID-19 зустрічається мультисистемне ураження, до реабілітації хворих з коронавірусною інфекцією доцільно залучати мультидисциплінарну команду. Насамперед це стосується хворих, які перенесли інфекцію у тяжкій та середньотяжкій формі, з пост-COVID-19 – ускладненнями та органною недостатністю, супутніми хронічними захворюваннями, ожирінням, ЦД, літніх.

Реабілітаційна допомога має орієнтуватися на конкретного хворого та фокусуватися на його індивідуальних проблемах та потребах [12]. Індивідуальний план реабілітаційних заходів, складений за участю фахівців мультидисциплінарної команди, повинен враховувати тяжкість захворювання, ступінь пошкодження легеневої тканини, серця, судин та інших органів, наслідки лікування (перебування на інвазивній вентиляції легень), фізичні, нейрокогнітивні та психологічні порушення, стан опорно-рухового апарату, зниження маси тіла та м'язової маси, нутритивний статус, наявність таких симптомів, як стомлюваність, астенія та міалгії (постCOVID-19-синдрому з хронічною стомлюваністю), а також бажання та цілі самого хворого. В даний час активно починається процес формування реабілітаційних програм, які надалі необхідно апробувати практично в умовах конкретних окремих центрів.

У період одужання програма реабілітації за показаннями лікаря з урахуванням супутніх захворювань розширюється і має включати вправи для збільшення життєвої ємкості легень, формування правильної біомеханіки дихання, нормалізація кількості дихальних актів, виконання статичних та динамічних дихальних вправ [1].

Надзвичайно важливим є постійний моніторинг дихальних та гемодинамічних показників пацієнтів перед, під час та після сеансу фізичної терапії для забезпечення безпеки пацієнтів та оцінювання навантаження на кардіореспіраторну систему для оптимізації індивідуального плану та програми реабілітації [3].

Розглянемо деякі напрямки реабілітації хворих на COVID-19:

1. Респіраторна реабілітація:

- статичні та динамічні дихальні вправи;
- тренування основних допоміжних та додаткових дихальних м'язів, у тому числі з використанням дихальних тренажерів;
- дренажні техніки (за показаннями);
- можливе застосування сучасних східних дихальних систем техніки повного дихання йогів та цигун-терапії (цигун, тай-цзи, хатха-йога, бадуаньцзінь та ін.);
- вправи на розтягнення м'язів грудної клітки та допоміжних дихальних м'язів;
- силові вправи (з подоланням опору, предметами).

2. Фізична реабілітація – динамічні фізичні вправи низької інтенсивності - активні вправи на дрібні, середні та великі групи м'язів;

- тренувальні заняття на велотренажері, тредмілі, степ-платформі низької інтенсивності з поступовим переходом до помірної інтенсивності, зокрема інтервальні тренування;
- силові навантаження/вправи низької інтенсивності для верхніх та нижніх кінцівок (з опором, обтяженням – гантелями, еластичною стрічкою-еспандером, медболами);
- суглобові та загальнозміцнюючі вправи, вправи на розслаблення м'язів;
- вправи на відновлення рівноваги та балансу;
- дозована ходьба по квартирі у повільному/середньому темпі, ходьба на місці, ходьба сходами, ходьба на вулиці;

3. Навчання хворого на поступове розширення рухової активності, зміну способу життя (наприклад, відмова від куріння, контроль ваги тіла, підвищення рівня щоденної фізичної активності, контроль АТ, рівня холестерину крові).

4. Харчування, збалансоване за складом.

5. Психологічна підтримка: раціональна фармакотерапія (за показаннями), консультація психолога, формування позитивної мотивації на одужання та реабілітацію, відпрацювання комунікативних навичок.

6. Реабілітація у домашніх умовах з використанням дистанційних технологій. Телереабілітація – «домашня реабілітація» або «мобільна реабілітація» сьогодні розглядається як один із перспективних шляхів реабілітації у хворих, які перенесли COVID-19. Віддалено можна оцінити стан хворого та ефекти реабілітації як у режимі реального часу, так і за заздалегідь розробленим планом.

Телереабілітація включає:

- телеконсультації;
- телетерапію – самостійне виконання відновлювальних вправ пацієнтом за індивідуальними реабілітаційними програмами при постійному, дистанційному патронажі (у добовому режимі 24 години / 7 днів), пацієнтів медичним персоналом необхідного рівня, з метою створення можливості медичному спеціалісту керувати лікувально-реабілітаційним процесом;
- телемоніторинг в режимі on-line (постійно 24 години /7 днів) за основними життєво важливими показниками пацієнта з використанням індивідуальних приладів реєстрації, для підвищення ефективності та безпеки реабілітаційних заходів, що проводяться, а також можливості своєчасної корекції індивідуальних програм реабілітації;
- дистанційне навчання з використанням професійних відеоматеріалів за програмами реабілітації, здорового способу життя, організації самоконтролю;
- дотримання необхідних санітарно-епідеміологічних умов для пацієнта та медичного персоналу за рахунок соціального дистанціювання.

Відповідно до реабілітаційного обстеження та індивідуальних завдань фізичної терапії та із врахуванням стану пацієнта продовжують застосовуватися активні фізичні вправи для кінцівок, тулуба, вправи для поліпшення активності

повсякденної життєдіяльності, вправи для поліпшення рівноваги, вправи для відновлення фізичної витривалості. Перед випискою проводиться заключне оцінювання з визначенням потреби в продовженні фізичної терапії [4].

Низький рівень фізичної активності та сидячий спосіб життя можуть вплинути на здоров'я, благополуччя та якість життя населення. Перебування в карантинному режимі, що обмежує звичну фізичну активність, також може спричинити додатковий стрес та поставити під загрозу фізичне та психічне здоров'я громадян. В умовах обмежувального режиму фітнес-центри, спортивні оздоровчі комплекси, басейни та інші локації, де передбачається активна рухова діяльність, тимчасово може бути закрито.

Перебування вдома протягом тривалого часу може серйозно ускладнити підтримку фізичної активності. У разі обмежувального режиму перебування, обумовленого санітарно-епідеміологічними нормами (карантин, самоізоляція та ін.), необхідно прагнути до того, щоб витратити 1500 ккал на день.

Цього можна досягти підбором комплексу гімнастичних вправ відповідно до стану здоров'я та віку пацієнта, а також у побутовому відношенні, у розрахунку на реальні фізичні навантаження, можна 45 хвилин мити вікна або підлогу, або 15 хвилин підніматися сходами. Фізичні вправи та техніки розслаблення допоможуть зберегти спокій та захистити здоров'я громадян, які перебувають на самоізоляції протягом цього часу. ВООЗ рекомендує особам без симптомів захворювання такі способи підтримки активної фізичної форми та скорочення сидячого способу життя в умовах домашнього карантину:

- короткі активні перерви протягом дня. Короткі розминки є доповненням до рекомендацій щодо тривалості фізичної активності протягом тижня. Танці, ігри з дітьми та виконання домашніх обов'язків, таких як прибирання будинку та догляд за садом, також дозволяють залишатися фізично активними в домашніх умовах;

- використання онлайн ресурсів. Онлайн-ресурси пропонують комплекс фізичних вправ, які є безкоштовному доступі на YouTube. За відсутності досвіду виконання подібних вправ, необхідно бути обережними й брати до уваги свої обмеження;

- ходьба. Навіть у невеликих приміщеннях ходіння по периметру чи марш дома можуть допомогти залишатися активними;

- проведення часу у стоячому положенні. Скоротити час, що проводиться в сидячому положенні, й наскільки можна віддавати перевагу положенню стоячи. Краще кожен окремий період намагатися залишатися трохи більше 30 хвилин у сидячому становищі й лежачи. Розглянути можливість використання столу на високих ніжках, що дозволяє працювати в положенні стоячи, або використовувати як підставки книги або інші пристосування. Під час відпочинку в сидячому положенні віддавати перевагу розумовим видам діяльності, таким як читання, настільні ігри та пазли;

- розслаблення. Медитація, глибокі вдихи та видихи допоможуть зберігати спокій.

Висновок. Отже, етапне застосування методів фізичної терапії та легеневої реабілітації, засноване на ретельній оцінці стану пацієнта з вибором індивідуальної терапії, є необхідним у таких пацієнтів з метою прискорення одужання, поліпшення фізичної форми, психологічного стану; прихильність до здоров'язберігаючої поведінки.

Формування та реалізація реабілітаційних програм повинні ґрунтуватися на показаннях та протипоказах до окремих методик, їх можливій взаємодії під ретельним динамічним моніторингом поточного стану пацієнта та толерантності до фізичного навантаження із використанням сучасних інструментів оцінювання на основі Міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Байбаріна А.М. Важливість дихальних вправ та рухової активності у період одужання після перенесеної інфекції COVID-19. URL: ttp://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/28669/1
2. Моїсеєнко А. Реабілітація після COVID-19. URL: https://ingeniusua.org/articles/reabilitaciya-pislya-covid-19
3. Шупер С. В.1 , Шупер В. О.2 , Трефаненко І. В.2 , Шумко Г. І.2 , Рева Т. В.2 Фізична реабілітація та легенева реабілітація у пацієнтів із COVID-19. URL: https://jmbs.com.ua/pdf/6/5/jmbs0-2021-6-5-362.pdf.
4. Kurtaiş AY, Füsun KB, Özyemişci TÖ, Kutay Ordu Gökkaya N, Ünsal Delialioğlu S, Sonel Tur B, et al. Pulmonary rehabilitation principles in SARS-COV-2 infection (COVID-19): The revised guideline for the acute, subacute, and post-COVID-19 rehabilitation. Turkish journal of physical medicine and rehabilitation. 2021; 67(2): 129-145. PMID: 34396064. PMCID: PMC8343147. doi: 10.5606/tftrd.2021.8821.

ОРГАНІЗАЦІЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ В КОНТЕКСТІ ВИМОГ НУШ

Книш Світлана Іванівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент

Методична підготовка майбутніх вчителів основ здоров'я включає в себе сукупність загальних та педагогічних компетенцій, які забезпечують становлення здобувача вищої освіти як справжнього професіонала.

Процес формування професійних вмінь є сугубо індивідуальним. Таким чином методика навчання стає головною складовою професійної підготовки вчителя-предметника, а ефективність засвоєння методики викладання основ здоров'я залежить від педагогічних технологій, які використовуються при організації навчального процесу [3].

Тому, доцільним є аналіз сучасних методів роботи зі здобувачами освіти, які направлені на реалізацію особистісно-орієнтованих технологій.

З позиції компетентнісного підходу рівень освіченості дитини визначається його здатністю вирішувати проблемні задачі на основі наявних знань та умінь. Даний метод організації навчальної діяльності базується на здатності здобувача освіти використовувати отримані знання у своїй практичній діяльності. Результатом реалізації проблемного навчання є формування ключових компетенцій учня.

Впровадження компетентнісного підходу в освітній процес дозволяє вирішити ряд задач:

- співставити навчальні цілі вчителя та учня;
- сформувати модель конкурентно-спроможного випускника навчального закладу;
- підвищити рівень мотивації дитини за рахунок усвідомлення отримання користі від навчання;
- створити комфортні умови взаємодії вчителя та учня, підвищуючи самостійність та відповідальність дитини;
- забезпечити єдність навчального та виховного процесів.

Компетентнісними формами роботи вчителя з учнями на уроках основ здоров'я є використання життєвого досвіду учасників освітнього процесу, всебічне обговорення проблемних ситуацій, ведення дискусій, рольові та ділові ігри, проектна діяльність, проведення практичних робіт.

Проблемне навчання на уроках основ здоров'я допомагає формувати в учнів базу теоретичних та практичних знань, розвивати

творче мислення, навички самостійної роботи, розвивати здібності до самоосвіти, організовувати дослідницьку діяльність учнів [2].

Головним в реалізації даного методу навчання є правильність створення проблемної ситуації. При формулюванні проблемних питань потрібно враховувати вік учнів, можливість вирішувати ситуації за допомогою нових знань, навчальна задача повинна викликати зацікавленість учнів своє незвичністю та нестандартністю.

Специфіка організації рольових ігор на уроках основ здоров'я характеризується цілеспрямованими діями здобувачів освіти в змодульованих життєвих ситуаціях, які мають свій сюжет та конкретні ролі виконавців.

Формами проведення рольових ігор можуть бути віртуальні екскурсії, дискусії, які базуються на роподілені ролей її учасників, уроки-суди та ін.

Практична робота – це вид роботи, який базується на використанні практичних методів навчання для закріплення, поглиблення та розвитку теоретичних знань в комплексі з формуванням необхідних для цього вмінь.

Метод проєктів - це освітня система, в якій знання та вміння учні набувають в процесі планування та виконання практичних завдань – проєктів.

Проєкт на уроках основ здоров'я може бути реалізованим та вважатися результативним тоді, коли він має чітко визначену мету, практичне значення отриманих результатів, відбувається індивідуальна або групова робота учнів, відповідає чіткій структурі проєктів.

Матеріали проєкту можна систематизувати за критеріями програми «Інтел. Навчання для майбутнього». В проєктній діяльності задіяні учні та вчителі, які визначають мету, задачі, здійснюють пошук, аналіз та систематизацію інформації, представляють результати своєї роботи [4].

Таким чином, можна стверджувати, що використання компетентнісного підходу на уроках біології стимулює учнів до творчого пошуку, креативного мислення, вміння працювати в команді, до аналізу та систематизації інформації, вміння відстоювати свою точку зору, що відповідає вимогам концепції Нової української школи.

З метою отримання цілісної картини про світ, вміння вирішувати проблемні ситуації з точки зору різних дисциплін концепція НУШ пропонує разом з діяльнісним підходом впроваджувати інтегроване навчання.

Основними цілями інтеграції шкільних предметів є вдосконалення і розвиток комунікативно-пізнавальних умінь, спрямованих на систематизацію та поглиблення знань, обмін цими знаннями в процесі спілкування. В сучасній школі інтеграція можлива практично між всіма предметами, але на різних етапах уроку і вивчення матеріалу. Це можуть бути уроки формування знань, тобто початок вивчення матеріалу, вдосконалення знань, коли вже відомі якісь факти з досліджуваної теми, уроки узагальнення і закріплення матеріалу, коли учні володіють достатнім обсягом вивченого матеріалу. Інтеграція дозволяє використовувати зміст усіх навчальних предметів, знаходити відомості з різних галузей науки, культури, мистецтва, звертаючись до явищ і подій навколишнього життя [2].

Зміни стандартів освіти, впровадження концептуальних засад Нової української школи, виклики сучасного суспільства вимагають від учасників освітнього процесу здійснення тісного взаємозв'язку шкільних предметів. Інтегровані уроки викликають зацікавленість учнів. Чергування різних видів робіт протягом уроку підвищує уважність учнів, ефективність заняття, зменшує втомлюваність та напруженість дітей, розвивається їхня уява, грамотність та пам'ять.

При планування міжпредметного уроку потрібно пам'ятати, що інтеграцію інших наук можна реалізувати на будь-якому етапі уроку: актуалізації знань, вивчення нового матеріалу, закріплення знань, домашнього завдання та навіть на етапі контролю знань.

Розглянемо прийоми та методи інтеграції шкільних предметів на уроках основ здоров'я: метод «Приваблива мета», «Відкладена відгадка», прийом «Колесо

майбутнього», «Мозковий штурм», технологія рішення дослідницьких задач, ділові ігри. Наведені прийоми та форми організації учбової діяльності є універсальними не лише на уроках основ здоров'я, а й інших шкільних предметів. При організації проведення інтегрованих занять вчителям-предметникам небхідно узгодити усі прийоми, які будуть використані. Педагоги, як колектив однодумців, розробляють алгоритм діяльності дітей, формують єдині вимоги та критерії оцінювання їхніх робіт.

Таким чином, інтеграція на уроках основ здоров'я розвиває в учнів логічне мислення, креативність думок, вміння доводити свою точку зору. Отримавши знання та вміння на таких уроках діти використовують їх і при вивченні інших шкільних предметів.

Однією з задач Нової української школи є підготовка конкурентно-спроможного випускника, який має добре сформовані та розвинені компетентності. Сучасний учень повинен вільно володіти інформаційними технологіями, глибокими знаннями з різних предметних галузей, критично мислити та будувати свою професійну діяльність в умовах технічного прогресу[3] .

В багатьох країнах світу ідея модернізації освіти реалізується засобами міжпредметних зв'язків соціальних, медичних, природничих та технічних наук. Дана технологія має назву «STEM-освіта».

Впровадження елементів STEM-освіти на уроках основ здоров'я можливе засобами проблемного навчання. Вирішення проблемних ситуацій, пошук правильних відповідей, подолання труднощів у досягненні мети – усе це є основою для розвитку критичного мислення та кругозору учнів.

STEM-підхід вимагає зовсім іншої парадигми. Все вищесказане - це просто якісна педагогіка. Якщо вчитель-професіонал буде і орієнтуватися на інтереси учня, і давати практичні приклади, і знаходити можливість для проектної роботи. Вчителі, які впроваджують STEM-освіту розуміють, що новій економіці потрібні люди нової формації, з внутрішньою цікавістю і інтересом, бажанням розвиватися, в професійному та особистісному сенсі. Учитель з того, хто передає знання зверху вниз, перетворюється в учителя-наставника, ментора і фасилітатора, який організовує живильне середовище, де відбувається навчання і розвиток [1].

Успішна реалізація концепції Нової української школи в процесі вивчення основ здоров'я можлива за умови впровадження в процес навчання компетентнісного підходу, здійснення інтеграції навчальних предметів та використання елементів STEM-освіти.

Список використаних джерел:

1. Кузьменко О.В. 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. Методика та технологія. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/31951/ . - назва з екрану.

4. Нова українська школа: порадник для вчителя.// Під заг. ред. Бібік Н. М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК В ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Ковтун Алла Олександрівна
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, кандидат біологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна галузь фізичної культури розглядає здоров'я людини у взаємозв'язку з її рівнем рухової активності і способом життя. Тому пріоритетним завданням сьогодення є зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання і спорту. Це безпосередньо стосується студентської молоді, оскільки у дослідженнях багатьох науковців показано низький рівень здоров'я студентів [1, 2, 9]. У зв'язку з цим особливого значення набуває вдосконалення системи вищої освіти шляхом інтеграції в неї сучасних систем формування культури здоров'я [4, 8, 9].

В останні роки спостерігається швидкий розвиток інноваційних видів рухової активності в оздоровчій фізичній культурі. При цьому за даними науковців Дубинської О., Іванчикової С. та інших [5, 7, 8] провідні позиції за рейтингом популярності серед студентської молоді посідають різновиди оздоровчого фітнесу. Це зумовлює інтерес фахівців до розробки організаційно-методичних аспектів використання різновидів оздоровчого фітнесу в процесі фізичного виховання, а також у вивченні особливостей впливу таких занять на організм та особистість студентів [3, 6].

Мета дослідження: науково обґрунтувати формування культури здоров'я студенток засобами оздоровчого фітнесу в процесі самостійних занять з фізичного виховання.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; анкетування; медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі ДНУ імені Олеся Гончара. У дослідженні приймали участь 60 студенток І-ІІ курсу основного відділення. Студенткам на початку навчального року було надано інструкції з самостійних занять оздоровчим фітнесом у вигляді мобільних додатків, які включали комплекси вправ з аеробіки, пілатесу та стретчингу, тобто кожне заняття було комплесною фітнес-програмою. Було рекомендовано проводити самостійні заняття 3 рази на тиждень по 60 хв протягом 6 місяців.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі теоретичного узагальнення визначено, що сутність сформованості культури здоров'я студентів визначають мотиваційний, когнітивний і діяльнісний компоненти.

Мотиваційний компонент сформованості культури здоров'я характеризує здатність студентів до внутрішньої мотивації дій, що спрямовані на турботу про власне здоров'я. Для його визначення нами було проведено анкетування студенток. При цьому було виявлено, що до проведення експерименту здоров'я посідало перше місце в індивідуальній ієрархії цінностей 85% студенток. Після проведення педагогічного експерименту ми спостерігали, що 100% студентів головною цінністю в своєму життя визнали здоров'я.

Причинами, через які студентки недостатньо піклуються про своє здоров'я, до початку експерименту були такі: не вистачає часу (53%); не вистачає силі волі (32%); немає компанії (23%); необхідні великі матеріальні витрати (22%). Фахівці вважають, що переважання перешкоди «дефіцит часу» свідчить до зміщення пріоритету до інших видів діяльності у вільний час та низьку мотивацію до заходів збереження здоров'я. Після проведення експерименту спостерігалося зменшення відсотку перешкод щодо піклування про власне здоров'я. Перешкода «не вистачає часу» знизилася у студенток до 30%.

61% студенток вважали пріоритетним мотивом до занять оздоровчим фітнесом «вдосконалення фізичних якостей»; 19% студенток – «зміцнення здоров'я»; 17% – «покращення фігури»; 3% – «нормалізацію маси тіла»

Встановлено, що основними факторами, які визначають інтерес до занять оздоровчим фітнесом, є використання інноваційних програм – 40%, різноманітність

занять – 26%, організація занять – 23%, емоційність занять – 11%.

Когнітивний компонент сформованості культури здоров'я визначає розуміння сутності здоров'я, системності знань про здоров'я та засоби його зміцнення. Аналіз питань когнітивного блоку анкети показав, що на обізнаність студентів про здоровий спосіб життя до експерименту впливала інформація від друзів та знайомих (60%), від лікарів (47%), телебачення та Інтернет (47%), з науково-популярних книг (33%). Зовсім незначна кількість студенток (13%) згадують заняття з фізичного виховання у ЗВО. Після проведення експерименту джерела інформації про здоровий спосіб життя у студенток змінилися. Перше місце серед них посіли заняття з фізичного виховання у ЗВО (85%). Друге місце студентки віддали Інтернету (60%).

Серед факторів, які найбільш істотно впливають на стан здоров'я, студентки до експерименту виділили особливості харчування (97%), режим праці та відпочинку (84%), екологічну ситуацію (80%), якість медичного обслуговування (77%), шкідливі звички (70%) та професійні ризики (67%). Відзначимо, що тільки 19% студенток вказали на заняття фізичною культурою. Після проведення експерименту ми спостерігали значне зростання в рейтингу занять фізичними вправами (85%), який став другим після раціонального харчування (90%).

Для визначення ступеня оволодіння студентками засобами і методами занять оздоровчим фітнесом ми поставили їм непряме запитання щодо необхідності фітнес-тренера в процесі занять. 62% студенток віддали перевагу заняттям фітнесом з досвідченим тренером, 38% студенток зазначили, що їм достатньо займатися самостійно за мобільними додатками.

Діяльнісний компонент сформованості культури здоров'я визначає спосіб життя студентів та їх залучення до здоров'язбережувальної діяльності. Ми оцінювали його за показниками морфофункціонального стану організму до та після проведення педагогічного експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Показники морфофункціонального стану студенток

№	Показник	Значення	
		до експерименту	після експерименту
1.	Маса тіла, кг	58,95±6,55	53,60±6,92*
2.	Довжина тіла, см	163,78±6,33	163,80±6,43
3.	Індекс Кетле, ум.од.	359,93±2,45	327,23±2,39*
4.	ЧСС, уд./хв	87,00±10,12	75,15±10,32*
5.	АТс, мм. рт. ст.	120,11±7,41	119,30±7,57
6.	Атд, мм. рт. ст.	72,60±6,88	70,55±6,37
7.	Індекс Робінсона, ум.од.	104,40±14,63	89,64±14,63*
8.	Проба Штанге, с	35,15±3,25	65,10±2,34*
9.	Проба Генча, с	17,00±1,93	32,50±2,17*

* - вірогідність відмінностей при $p<0,05$

До початку експерименту нами було виявлено наявність у студенток тахікардії в стані спокою. Зниження індексу Робінсона свідчило про підвищену функціональну напруженість серцево-судинної системи.

Після проведення педагогічного експерименту у дівчат функціональний стан серцево-судинної системи нормалізувався, показники у пробах Штанге і Генча значно підвищились, що вказувало зростання

функціональних резервів серцево-судинної та дихальної систем.

Висновок. До початку педагогічного експерименту мотиваційний компонент культури здоров'я студенток можна вважати частково сформованим, когнітивний компонент – несформованим, діяльнісний компонент – частково сформованим. Після проведення педагогічного експерименту, що полягав у залученні студенток до самостійних занять оздоровчим фітнесом, був сформований мотиваційний компонент культури здоров'я. Покращився стан сформованості когнітивного компоненту культури здоров'я. Проте ми вважаємо його частково сформованим через недостатність методичних знань та практичних вмінь і навичок використання засобів оздоровчого фітнесу. Діяльнісний компонент культури здоров'я студенток після залучення до самостійних занять оздоровчим фітнесом можна вважати сформованим, так як динаміка покращення морфофункціонального стану студенток була вірогідною.

Список використаних джерел:

1. Андреева Е., Садовский А. Оценка уровня рекреационной культуры студенческой молодежи. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. 2017. № 3. С. 54-59.
2. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
3. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2014. № 1. С. 3–7.
4. Бермудес Д.В. Формування культури здоров'я студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* 2021. Вип. 1 (129). С. 11-14.
5. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
6. Єлісєєва Д.С. Використання сучасних інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 119-126.
7. Жамардій В.О. Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : автореферат дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2021. 45 с.
8. Іванчикова С.М. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в позааудиторній роботі вищого навчального закладу : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата пед. наук : 13.00.04. Старобільськ, 2017. 315 с.
9. Кетова Н.В. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* 2021. Вип. 1 (129). С. 41-44.

РОЛЬ ГУРТКОВОЇ РОБОТИ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНОГО НАПРЯМУ У ФОРМУВАННІ ТВОРЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Лещенко Інна Вікторівна

Полтавський обласний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді, методист відділу біології та методичної роботи

Інклюзивне освітнє середовище – це створення у спільному просторі особливого підходу до навчання дитини з особливими освітніми потребами. Такий підхід передбачає додаткові елементи освітнього процесу – індивідуальний план розвитку

дитини, спеціально розроблені освітні програми, облаштоване згідно вимог робоче місце та належні умови у закладі освіти. Питання реалізації успішного інклюзивного освітнього середовища набуло актуальності як у закладах загальної середньої освіти, так і у позашкіллі.

Позашкільна освіта є однією з найбільш мобільних ланок у загальній системі освіти України. Завдяки власним специфічним характеристикам вона є ефективним інститутом соціалізації дітей та молоді з особливими потребами і володіє суттєвим соціально-педагогічним потенціалом для створення інклюзивного середовища.

Актуальності набуло питання організації якісного освітнього середовища, спрямованого на підтримку розвитку, формування творчих компетенцій та соціалізацію дітей і молоді з особливими освітніми потребами у закладі позашкільної освіти

Метою створення інклюзивного освітнього середовища у Полтавському обласному еколого-натуралістичному центрі учнівської молоді стало задоволення запиту здобувачів, що мають особливі освітні потреби якісними освітніми послугами, з дотриманням відповідних організаційних та соціально-педагогічних умов щодо забезпечення рівних прав здобувачів освіти. Саме такий підхід дасть змогу реалізувати права кожного громадянина України, закріплені Конституцією, а саме: право рівного доступу до освіти як невід'ємного права кожної людини. [1]

Творчі учнівські об'єднання у Полтавському обласному еколого-натуралістичному центрі учнівської молоді – осередок дитячої творчості, спільних інтересів до більш детального, поглибленого вивчення природничих дисциплін. Саме у творчому учнівському об'єднанні є можливість враховувати і максимально задовольняти індивідуальні запити вихованців, розвивати особистість, виховувати любов до природи, мистецтва, творчого процесу, незалежно від особливостей психофізіологічного розвитку вихованця.

Метою роботи є оптимізація освітнього середовища задля здобуття творчих компетентностей вихованцями, їх соціалізації незалежно від особливостей психофізіологічного розвитку під час занять у гуртках еколого-натуралістичного профілю.

Першочерговим завданням, що постало перед педагогічним колективом Полтавського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді, є реалізація основних принципів міжнародних стандартів на право дітей з особливими потребами на інтеграцію у суспільство, основою якої є забезпечення їм доступу до якісного освітнього середовища у закладі позашкільної освіти.

Колектив Центру плідно працює над цією моделлю залучення дітей та молоді з особливими освітніми потребами до еколого-натуралістичної діяльності. З 2014 року вихованцями закладу стала група дітей з особливими освітніми потребами молодшого шкільного віку, а з 2019 року здобувачами освіти стала група молоді 18+, що мають особливі освітні потреби, і пройшли рік навчання за програмою „Друзі природи". Результати проведення психолого-педагогічної діагностики показали, що під час надання освітніх послуг у нашому закладі позашкільної освіти у вихованців спостерігалася позитивна динаміка рівня розвитку.

Для подальшої реалізації соціально-педагогічних задач та оптимізації освітнього середовища керівниками гуртків Полтавського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді було розроблено програми для підвищення ефективності інклюзивного освітнього середовища у закладі освіти. Програма гуртка „Я серед природи" – для гуртківців молодшого шкільного віку та програма гуртка „Я у довкіллі" для дітей старшого шкільного віку та молоді 18+.

Полтавський обласний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді співпрацює з установами для дітей з особливими потребами: спеціальними закладами освіти (заклади дошкільної, загальної середньої освіти, навчально-виховні комплекси), оздоровчими центрами,

молодіжними центрами реабілітації інвалідів тощо) щодо реалізації спільних проєктів, соціально-реабілітаційних програм, проведення різних заходів для дітей з психофізичними порушеннями.

Творче учнівське об'єднання еколого-натуралістичного напряму – це освітнє середовище, зміст якого тісно пов'язаний із вивченням природи. Це місце дитячої творчості, де вихованець має змогу різнобічно пізнати природу, ,,відчути її на дотик", вивчити її закономірності, спробувати себе в ролі дослідника.

Зміст роботи може бути різним, але важливо, що кожен з цих творчих учнівських об'єднань передбачає вивчення і розуміння співіснування гармонії людини і природи.

Навчальні кабінети, зелені класи, живий куточок Полтавського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді дають можливість вихованцям пізнати явища природи детальніше, доглядаючи за живими об'єктами, які є в кабінетах (тераріумах, акваріумах, зоолого-тваринницькій базі, лабораторії квітництва та овочівництва), де вихованці, незалежно від психофізіологічних особливостей, стають активними учасниками освітнього середовища.

Програмним змістом різнопрофільних творчих учнівських об'єднань еколого-натуралістичного напряму передбачені види діяльності, що мають позитивний вплив на розвиток дітей та молоді з особливими освітніми потребами, а саме:

ГУРТКИ ДЕКОРАТИВНО-УЖИТКОВОГО НАПРЯМКУ	• вихованці вчаться створювати аплікації, картини, поробки з природнього матеріалу (круп, насіння, шишок, горіхи, листя); • опановують на доступному рівні техніки живопису (акварель, текстурна паста, пальчиковий розпис, розпис кавою); • опановують на доступному рівні тістопластику, паперове конструювання.
ГУРТКИ КВІТКОВО-ДЕКОРАТИВНГО НАПРЯМКУ	• вихованці вчаться виготовляти букети, флористичні композиції, колажі, екібана; • опановують елементарні прийоми з квітникарства закритого та відкритого грунту, розмноження рослин.
ГУРТКИ БІОЛОГІЧНОГО ТА СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОГО ПРОФІЛЮ	• вихованці знайомляться з умовами утримання та опановують навики догляду за тваринами живого куточку та зоолого-тваринницької бази; • вивчають основи здорового способу життя, гігієни харчування; • вивчають агротехніку вирощування овочевих культур, знайомляться з умовами утримування домашніх тварин; • вчаться працювати з сільськогосподарським інвентарем.

А.С. Макаренко звертав увагу на важливість використання природного матеріалу у творчій діяльності дитини.

Адже робота з природним матеріалом сприяє розвитку творчої діяльності дитини, розвиває моторику, тактильні відчуття. [2] Під час гурткових занять еколого-натуралістичного напряму реалізується не просто процес навчання, а і поєднання творчості з дослідницькою та трудовою діяльністю здобувачів освіти, що має глибоке змістовне навантаження. У процесі систематичної праці рука дитини з особливими освітніми потребами стає більш впевненою, точною, а пальці – гнучкішими.

При виготовленні виробів поступово накопичуються спеціальні уміння та навички. Недарма В.О. Сухомлинський писав: „Витоки здібностей та обдарувань дітей – на кінчиках їхніх пальців. Від пальців, образно кажучи, йдуть найтонші струмочки, які живлять джерело творчої думки''. [3]

Робота з природним матеріалом має величезне значення для навчання і виховання дітей. Цей вид діяльності сприяє розвитку зорового сприйняття, пам'яті, образного мислення, виховує посидючість, удосконалює дрібну моторику рук.

Участь у природоохоронних конкурсах, акціях дає можливість

вихованцям відчути себе соціально важливими, значущими. Прикладом залучення гуртківців до масових заходів є участь в акціях ,,Сортуємо сміття", ,,Збережи ялинку", ,,День птахів".

Інтерес вихованців до роботи у гуртку підтримується і розвивається в ході занять. Тому заняття плануємо і проводимо так, щоб учасники освітнього процесу дізнавались нове, встигали виконувати передбачені структурою заняття завдання та практичну роботу.

Навчання у групах, творчих об'єднаннях покращує рівень соціалізації вихованців, тісна співпраця керівника гуртка з батьками, спеціальними педагогами, психологом дало змогу вихованцям відчути себе важливими членами колективу.

Гурток еколого-натуралістичного напряму – це освітнє середовище, зміст якого тісно пов'язаний із вивченням природи. Емоційно-естетичні враження під час спілкування з природними об'єктами стимулюють особистість вихованців до розвитку, набуття ними практичних навиків роботи.

Знайомство з творами мистецтва, з виробами народних промислів і ремесел позитивно впливає на розвиток дрібної моторики, здобуття творчих практичних компетентностей вихованців.

Діти, включені в освітній процес, є творцями, які беруть участь у процесі синтезу, пізнання, перетворення природних матеріалів у декоративні вироби, при цьому поглиблюючи знання та здобуваючи навички практичної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Біла І.М. Діагностика здібностей дітей / І. М. Біла // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К: «Срібна хвиля», 2013. – Т. VI: Психологія розвитку дошкільника. – Вип 13. – С.16-34.

2. Говердовська І. Б. Велика книга притч / І. Б. Говердовська. – Харьків: ВИВАТ, 2016. – 336 с.

3. Захарченко І. Форум-театр – нове слово у соціальній роботі / І. Захарченко // Вісник програм шкільних обмінів. –2006. – № 26. – С. 14-20.

ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ДФКБМТА

Лобозова Людмила Анатоліївна
Дніпровський фаховий коледж будівельно-монтажних технологій та архітектури (ДФКБМТА), кандидат біологічних наук, викладач біології, викладач вищої категорії, викладач-методист
Шаповалова Віолетта Валеріївна
Дніпровський фаховий коледж будівельно-монтажних технологій та архітектури (ДФКБМТА), викладач І категорії, викладач географії і екології

Актуальність. У **2015** році **193** держави планети вирішили об'єднати зусилля для подолання однієї із глобальних проблем людства: «Міцне здоров'я і благополуччя. Забезпечення здорового способу життя та добробуту людей будь-якого віку». До цієї проблеми небайдужі також студенти і викладачі **ДФКБМТА**. В нашому коледжі більше 20 років здійснюється Програма «Для тих, хто вступає в самостійне життя», яка включає пілотні проекти: *«Конвергенція наук і технологій – прорив у майбутнє», «Обдарованість», «Життя- це досягнення», «Ні – тютюнокурінню, вживанню алкоголю, наркотиків! Так – здоровому способу життя!»* [1, с.45]. В ДФКБМТА за ці роки підготовлено приблизно **800** волонтерів, тобто рух добровольців для профілактики небезпечних звичок серед молоді, який має позитивний відгук у студентів і викладачів коледжу (Фото 1).



Фото 1. Волонтерський рух коледжу

Мета: формування позитивного ставлення до власного здоров'я, усвідомлення своєї ролі у його збереженні та відновленні.

Виховання здорового способу життя здійснюється у коледжі **комплексно**. На це спрямоване: матеріали студентських науково-практичних конференцій різного рівня (міських, обласних, Всеукраїнських, Міжнародних), в яких беруть участь і перемагають наші студенти; відкриті заняття на базі ММО викладачів біології та екології, робота наукових гуртків «Надія» та «Екомайбутнє»; кафедра фізичного виховання, яка є наочним прикладом виховання здорового способу життя (Фото 2).

Вагомий внесок у виховання здорового способу життя мають також **Творчі Проекти** студентів архітекторів, які підготували великі кольорові стенди: «Від чого залежіть здоров'я твоє?», «А ти ще палишь? Навіщо тебе палити?», «Зміні світ на краще», «Час будувати ЕКО-міста», «Здоровий спосіб життя: Збалансоване раціональне харчування.



Фото 2. Внесок кафедри фізичного виховання в суттєве зміцнення здоров'я студентів коледжу

Харчування за групами крові», «Не дай СНІДу шанс». Ці стенди під час ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції знімала Програма «Вісті на 34-ому каналі» (Фото 3, 4).



Фото 3. Творчі проекти студентів архітекторів «Небезпека куріння»



Фото 4. Не дамо СНІДу шанс!



Фото 5. Ми – за здоровий спосіб життя!

Студенти здійснюють **пропаганду** здорового способу життя. Відкритий виховний захід «Ми обираємо здоровий спосіб життя. Ні – небезпечним звичкам!» (Фото 5). Не залишають часу нашим студентам на небезпечні звички також **Творчі наукові Проекти** студентів ДФКБМТА (Фото 6).



Фото 6. Наукові Проекти студентів ДФКБМТА:
«Екологічна ферма», «Екологічний район Стокгольму».
Палац Піонерів, Дніпро. Агітація до вступу в ДФКБМТА

Відомо, що **здоров'я** – це не лише відсутність хвороб або фізичних вад, а й стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя людини. Збереження та зміцнення здоров'я називається ***здоровим способом життя (ЗСЖ).*** Його складовими є рухова активність, раціональне харчування, особиста гігієна, режим праці та відпочинку, загартування, відсутність шкідливих звичок, проживання в екологічно сприятливих умовах.

Здоров'я населення – показник добробуту держави, його збереження є завданням державного рівня. Значної уваги потребує здоров'я молодого покоління, особливо підлітків [2, с.16].

Найважливіша роль у збереженні й формуванні здоров'я належить: самій людині і її способу життя, системі цінностей, настановам, рівню гармонізації внутрішнього світу і стосунків з оточенням [3, с.10]. Кожний студент повинен скласти ***Індивідуальну оздоровчу програму (ІОП).*** Вона включає:

1. Раціональне збалансоване харчування;
2. Дотримання необхідного питного режиму (1,5-2,0 л чистої питної води, утримуватись від пива: одна пляшка якого еквівалентна 60 г горілки; Ні-нектарам! Так!-натуральним сокам (Рис. 1).



Рис. 1.

3. Зменшення вживання солодкої газованої води (підвищений рівень фосфатів викликає захворювання нирок, серцево-судинної системи, провокує відкладання Кальцію у кровоносних судинах);

4. Рухова активність підвищує опірність організму до дії хвороботворних організмів – це: ранкова зарядка, ходьба, біг, плавання, катання на велосипеді тощо);

5. Спеціальні оздоровчі процедури: фізіотерапія, ароматерапія, загартування (зменшує кількість простудних захворювань у 2-5 разів);

6. Зелень: зелена цибуля (пектини, фітонциди, кверцетин (проти онкології); Петрушка (каротин, інсулін-корисний при цукровому діабеті, Са, Р; проти ракових пухлин; укріп – попереджає розвиток ракових пухлин, дезінфекція порожнини роту, сприяє гарному сну. Редис-корисно для тих, хто страждає ожирінням, подагрою, цукровим діабетом.

Висновки. Сподіваємось, що досвід ДФКБМТА у вихованні здорового способу життя стане у нагоді студентам, їхнім батькам, науковцям, кураторам студентських груп, викладачам біології та екології.

Список використаних джерел:

1. Розвиток соціальних ініціатив студентської молоді: матеріали доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції 4 квітня 2013 року / Під ред. В.В.Ватагіної. – Дніпропетровськ: ДМТ, 2013, 131 стор.

2. Бєла Н.Є. Просвітницька робота з підлітками щодо збереження розвитку та зміцнення здоров'я: Матеріали доповідей Всеукраїнської науково практичної конференції 4 квітня 2013 року/ Під ред. В.В.Ватагіної. – Дніпропетровськ: ДМТ, 2013, С. 16-19.

3. Зошит з біології і екології для практикуму. 11 клас (рівень стандарту)/ С.І. Дерій, О.А. Спрягайло, О.В. Спрягайло. – Київ: Літера ЛТД, 2019. – С. 10-14.

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я

Макаренко Андрій Вікторович
Донбаський державний педагогічний університет, кандидат педагогічних наук, доцент
Яковенко Вікторія Гергіївна
Донбаський державний педагогічний університет, кандидат медичних наук, доцент

Під час навчання у вищому навчальному закладі в студентів формується інша активна життєва позиція, ніж у шкільні роки, і вони по-іншому оцінюють свої можливості. Їхня свідомість досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан [1].

Питанням формування ціннісного ставлення учнівської та студентської молоді до здоров'я присвячені дисертаційні дослідження Т. Белінської, Т. Вершинної, окремі аспекти цієї проблеми були предметом наукових досліджень В. Горащука, М. Гриньової, В. Бабича, Ю. Драгнєва, Г. Кривошеєвої, С. Лебедченко, Л. Овчиннікової та ін.,

З педагогічної точки зору, ціннісне ставлення – це результат організованого й

цілеспрямованого педагогічного процесу формування мотивації, свідомості, потреби й почуттів до будь-якої цінності, що має для учасників освітньо-виховного процесу ціннісне значення й визначає стратегію їх поведінки у всіх сферах життєдіяльності [2].

Для формування ціннісного ставлення студентів до свого здоров'я ми виділили два етапи: мотиваційно-когнітивний; емоційно-діяльнісний.

Спрямованість етапів формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я обумовлюється тими позитивними змінами які відбуваються у студентів на особистісному рівні де домінують цінності здоров'я та здоровий спосіб життя [3]. А саме:

– мотиваційно-когнітивний етап формування ціннісного ставлення студентів до свого здоров'я спрямований на: створення підґрунтя для активізації прагнень студентів до засвоєння цінностей здоров'я та керування ними у своїй подальшій професійній діяльності й у повсякденному житті; отримання ними інформації про сутність здоров'я та його цінність, шляхи його зміцнення й збереження [4];

– емоційно-діяльнісний етап – оцінка набутих знань має сенс тільки тоді, коли студенти одержують ці знання. Студенти переосмислюють набуті знання й формують власне ставлення до здоров'я, інтеріоризуючи їх; шукають та використовують методи і засоби, що сприяють використанню набутого досвіду з формування ціннісного ставлення до здоров'я у подальшому професійному та повсякденному житті та його перетворення у стійке особистісне утворення [5].

З педагогічної точки зору, критерій – це ознака, на основі якої здійснюється оцінка, визначення чи класифікація чогось, міра оцінки [1]. Показник – дані, які свідчать про розвиток і перебіг чогось [3].

Спрямованість критеріїв формування зорового способу життя студентів вищих педагогічних навчальних закладів обумовлюється тими позитивними змінами які відбуваються у студентів на особистісному рівні де домінують цінності здоров'я та здоровий спосіб життя [6].

А саме:

– мотиваційний критерії формування зорового способу життя студентів спрямований на: прагнення вести здоровий спосіб життя та бути здоровим; потреба в поглибленні знань щодо здорового способу життя; бажання пропагувати здоровий спосіб життя оточуючим;

– когнітивний критерії спрямований на: сформованість знань про здоров'я, сформованість знань щодо складових здорового способу життя, розуміння цінності здорового способу життя як шляху збереження та відновлення здоров'я;

– поведінково-діяльнісний критерії спрямований на: дотриманням оптимального харчового режиму, дотриманням оптимального режиму рухової активності, виконання фізичних вправ, запобігання шкідливим звичкам або їх усунення [7].

Студенти переосмислюють набуті знання й формують власне ставлення до здоров'я, інтеріоризуючи їх; шукають та використовують методи і засоби, що сприяють використанню набутого досвіду з формування ціннісного ставлення до здоров'я у подальшому професійному та повсякденному житті та його перетворення у стійке особистісне утворення [8].

Треба зазначити, що поділ вищеназваного процесу є умовним, тому що всі етапи та критерії взаємопов'язані між собою й забезпечують, тим самим, комплексне формування ціннісного ставлення до свого здоров'я у студентів вищих навчальних закладів. Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується та якими керується у своїй діяльності. При цьому компоненти здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, не лікують у звичному розумінні, проте нормалізують, підтримують біологічні рухові, психоемоційні та інтелектуальні процеси, що притаманні цьому об'єкту.

Список використаних джерел:

1. Психология здоровья / Г. С. Никифоров, В. А. Ананьев, И. Н. Гурвич и др. ; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. Ун-та, 2000.
2. Горащук В. П. Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету // Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: зб. наук. пр. / редкол. Гузій Н. В. (відп. ред.) та ін. – К., 2001. – Вип. 5. – С. 177–182.
3. Даньшева С. О. Педагогічні умови професійного самовиховання студентів технічних вузів : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Даньшева Світлана Олегівна. – Х., 1999. – 195 с.
4. Журинська Л. М. Педагогічні умови управління самостійною роботою студентів вищих закладів освіти : автор. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04. „Теорія і методика професійної освіти" / Л. М. Журинська. – К., 1999.–20 с.
5. Сопнєва Н.Б. Педагогічні умови формування навчальної етичної діяльності майбутнього вчителя: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04. / „Теорія і методика професійної освіти" – Х., 2003. – 20 с.
6. Кремень В. Г. Освіта в Україні: Доповідь міністра освіти і науки України на II Всеукраїнському з'їзді працівників освіти / В. Г. Кремень // Освіта України. – 2001. – № 47. – С. 4 – 6.
7. Лисицин Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины / Ю. П. Лисицин. – М. : Медицина, 1982.– 328 с.
8. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків / В. М. Оржеховська // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С. 35–43.

ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Марценюк Марина Олексіївна
Мукачівський державний університет, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології

Здоров'я людини є досить складним феноменом та може розглядатися як філософська, соціальна-економічна, соціально-психологічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється.

Проблема здоров'я особистості привертає увагу багатьох дослідників. Так, серед вітчизняних та зарубіжних дослідників питання, пов'язані із різними аспектами психічного здоров'я, розглядали: О. Алексєєв (настрій і здоров'я); М. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Б. Братусь (аномалії особистості); І. Дубровіна (психологічне здоров'я учасників освітнього процесу); Л. Дьоміна, І. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); Г. Ложкін, М. Мушкевич, О. Носков, І. Толкунова (психологія здоров'я людини); С. Максименко (генетична психологія); Г. Нікіфоров (психологія здоров'я); В. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я); Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); О. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); О. Чебикін (проблема емоційної стійкості) та інші.

Важливим завданням практичного психолога є моніторинг психологічного самопочуття та поточного стану дітей та дорослих. Прекрасним інструментом та ефективним способом для його здійснення є методика САН («Самопочуття, активність, настрій»), що була розроблена у 1973 році групою вчених під керівництвом відомого

фізіолога і гігієніста Валерія Доскіна. Методика використовується в роботі зі студентами та школярами не молодше 14 років.

З метою дослідження та оцінки психологічного самопочуття студентської молоді ми використали «Методика САН» (автори В.А. Доскін та Н.А. Лаврентьєв), що дає змогу визначити три головні властивості особистості в поточний момент: самопочуття, активність, настрій, що, на нашу думку є актуальним для особистості в повсякденному житті. Адже, саме від самопочуття молодої людини, від того наскільки вона активна у власних діях, і при цьому який настрій її супроводжує можна говорити про її і психічне, і психологічне здоровям, що обумовлює всю якість її життя.

Наше дослідження проводилося на базі Мукачівського державного університету, в якому прийняли участь студенти 2-х курсів гуманітарного та педагогічного факультетів спеціальностей «Психологія» та «Дошкільна освіта» в кількості 95 осіб. Для більшої наочності отримані результати за методикою САН представлені нами в таблиці та рисунку.

Таблиця 1

Середні показники проявів самопочуття, активності, настрою особистості за методикою САН В.А.Доскіна, Н.А.Лаврентьева

Шкала	Респонденти-студенти	
	Спеціальність «Психологія»	Спеціальність «Дошкільна освіта»
Самопочуття	4,02	4,6
Активність	4,14	4,87
Настрій	4,84	4,46

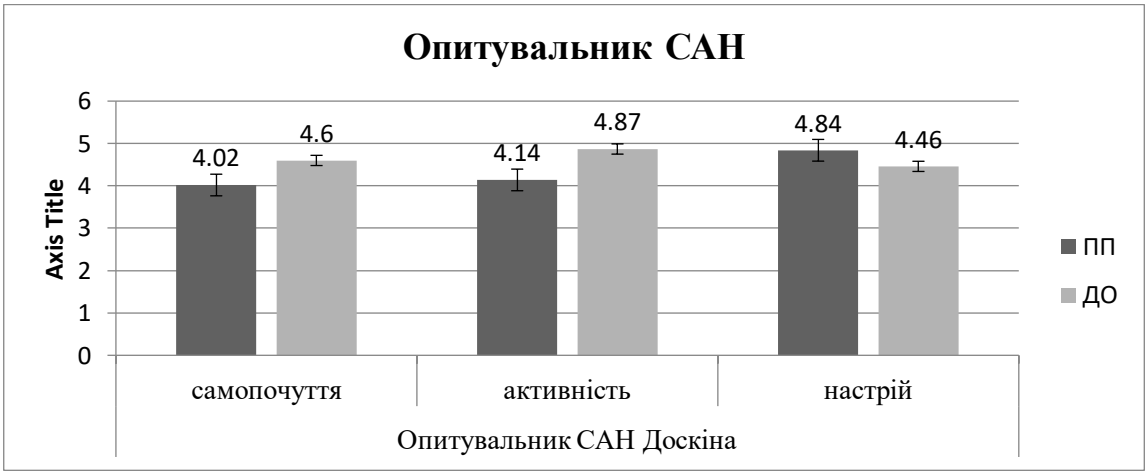


Рис.1. Результати, отримані за методикою «САН: самопочуття, активність, настрій» В.А. Доскіна, Н.А. Лаврентьєва

Аналіз результатів за даною методикою, дає можливість виявити, що найвищі результати за показником прояву по шкалі «Настрій» (Хсер. = 4,84) виявлено у студентів-психологів. Як відомо, настрій - це загальний емоційний стан, який надає своєрідного забарвлення на певний час діяльності людини, характеризує її життєвий тонус. Розрізняють позитивні настрої, які виявляються у бадьорості і високому тонусі, і негативні, які пригнічують, демобілізують, спричинюють пасивність.

Настрій — такий загальний емоційний стан, який не спрямований на щось конкретне. Причини настроїв найрізноманітніші: непідготовленість до діяльності, страх перед очікуваною невдачею, тривога, хвилювання, приємні звістки тощо. Особливе місце серед причин, що зумовлюють той чи інший настрій, посідає марновірство. Віра в прикмети,

особливо негативні, спричинює пасивність, страхи, розлад психічної діяльності особистості. Отриманий нами результат ми можемо вважати дуже позитивним, адже це засвідчує, що студентів повсякчас супроводжує позитивний настрій, а саме такий стан є ефективним для будь-якого виду діяльності, зокрема навчальної діяльності студента.

При аналізі результатів студентів-психологів за шкалою «Активність» (Хсер. = 4,14) ми можемо говорити про її невисокий результат. Як відомо, активність – це загальна характеристика людини, динаміка діяльності і джерело перетворення і підтримання життєво значущих зв'язків із світом людей і ноосфери. Активність - самостійна сила дій, розвитку і стан людини. Вона - саморушійне діяння людини, що прискорюється і поширюється, протилежність йому – пасивність. Активність - динамічна умова становлення, реалізації і змін кожного виду діяльності, властивість її власного руху. Якщо, людина є активною, вона може досягти будь-яких поставлених цілей і вершин. Тож, для респондентів-психологів є характерною середній рівень активності і ці показники не викликають у нас занепокоєння, але можна говорити про пошук сенсів і стимулів для її підвищення.

Показник за шкалою «Самопочуття» (Хсер. = 4,02) у студентів-психологів проявляється менш виразно, що може свідчити про її активність у власних діях. І погане самопочуття молодої людини може проявлятися в навчанні, при виконанні різних завдань, при взаємодії з іншими та призводити до негативних вчинків і наслідків. Даний результат може бути спричинений тим, що наше дослідження я проводилося опісля закінчення занять пар і студенти могли бути втомленими і виснаженими.

При аналізі результатів за цією ж методикою для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», бачимо, що найбільш яскраво у них проявляється показник за шкалою «Активність» (Хсер. = 4,87). Тобто, можна впевнено говорити про те, що у студентів педагогічного факультету активність є більш високою, що може повязуватися зі специфікою їх мйбутньої професій та необхідністю швидше орієнтуватися в середовищі, рухатися, приймати рішення, виконувати ту чи іншу роботу.

Найменш виразно проявляється показник за шкалою «Настрій» (Хсер. = 4,46). Це вказує на те, що в студентів-педагогів даної групи може більш часто змінюватися настрій, наприклад, в залежності від зміни обставин і ситуацій.

При порівнянні результатів обох досліджуваних груп, спостерігаються вцілому незначні відмінності між ними. Так, найбільш високим показником для студентів-психологів є показник настрою, тоді як для студентів спеціальності «Дошкільна освіта» цей показник знаходиться на нижчому рівні. При цьому, у останніх присутня висока активності, яке має найвищий показник прояву.

Беручи до уваги те, що останні роки активізувалася увага до здорового способу життя людини та студентства зокрема, що пов'язано зі стурбованістю суспільства щодо здоров'я майбутніх фахівців, зростання захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності, тощо. Особливої уваги заслуговують подальші наукові розвідки питання соціального і психологічного благополуччя, яке дозволить молодій людині жити повноцінним життям: реалізовувати себе і розкривати свій потенціал, продуктивно працювати, відчувати задоволення, вносити певний вклад у суспільне життя.

ВПЛИВ ДЕЯКИХ ВОДОРОСТЕЙ ТА ВИЩИХ ВОДНИХ РОСЛИН НА УМОВНО-ПАТОГЕННІ БАКТЕРІЇ

Мегалінська Ганна Петрівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Даниленко Євген Володимирович
Київський палац дітей та юнацтва, магістр, керівник гуртка
Ткачук Ігор Олександрович
Київський палац дітей та юнацтва, завідуючий відділу біології
Астахова Інна Йосипівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, студентка 2-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини)

Здоров'я людини на 20% від стану екологічних факторів довкілля. Одним з важливих для здоров'я людини факторів виступає чистота питної води.

Природні води, які містять органічні і мінеральні речовини можуть бути середовищем для розмноження мікроорганізмів. Кількісний і якісний склад мікрофлори різних природних джерел води залежить від характеру забруднюючих агентів. В залежності від ступеню забрудненості водойм, кількість алохтонних мікробів збільшується, а при поступовому самоочищенні – зменшується. Значну роль у самоочищенні води відіграє вища водна рослинність. Тому одним з методів екологічного очищення водойм від бактерій є підбір спектру вищих рослин з антибактеріальною активністю, тобто створення рослинних фільтрів води.

Природними очищувачами води виступають водорості та вищі водні рослини. Серед аборигенних видів популярним сорбентом забруднювачів та бактерій виступає Ряска мала в прісних водоймах, а Ламінарія цукриста і Зостера морська – у солоній воді. Останнім часом нами були знайдені групи рослин Водяного гіацинту в річках Дніпро та Козинка та локалітети Пістії шаруватої в Горіхуватських прудах.

Аналіз літератури стосовно водяного гіацинта *Eichhornia crassipes* (Mart.) Solms та пістії шаруватої *Pistia stratiotes* L. свідчить, що ці рослини розглядаються як корисні продуценти біомаси з одного боку та як шкідливі інвазійні бур'яни акваторії – з іншого. На думку Степанової С.А., Ейхорнія виступає природним очищувачом водойм, а зелена біомаса цієї рослини може бути використана, як корм для тварин та птахів. Крім того ряд авторів розглядають цю рослину, як дешеву сировину для виготування паперу, біодобрив та біогазу. В своєму дослідженні Степанова С.А., довела, що ейхорнія ефективно поглинає нафтопродукти та поверхнево – активні речовини пральних засобів.

Тому **метою** представленого дослідження було визначення та порівняння антибактеріальної активності водної витяжки сировини таких адвентивних видів як Водяний гіоцинт, Пістія шарувата та аборигенних видів: Ряска мала, Зостера морська, Ламінарія цукриста.

Антибактеріальна активність водних екстрактів вивчали за допомогою методу паперових дисків (діаметр 5 мм) [4,]. 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.

Результати експерименту представлені в табл.1.

Таблиця 1

Антибактеріальна активність водної витяжки з пагонів Водяного гіацинту, Пістії шаруватої, Ряски малої, Зостери морської, Ламінарії цукристої

Тест-мікроорганізм	Види рослинної сировини Зона гальмування в мм				
	Ейхорнія	Пістія шарувата	Ряска мала	Зостера морська	Ламінарія цукриста
Escherichia coli *Кишкова паличка*	12±0,6	8,5±1,3	13±0,3	11±0,4	7,2±0,4
Staphylococcus aureus *Стафілокок золотистий*	13± 1,5	12 ± 1,5	10±1,1	12±0,5	7,2±0,6
Proteus vulgaris *Протей вульгарний*	11± 0,8	7,3±1	8,7± 0,5	11±0,8	-
Pseudomonas aeruginosa *Синьогнійка паличка*	10±0,7	**10 ± 1,4**	**11,1±0,4**	**14**±1,1	11±0,9
Candida albicans *Кандіда біла*	-	7±0,8	11±0,9	-	7,2±1,1

Як свідчать представлені в таблиці 1., результати, кишкова паличка виявилася найбільш чутливою до ряски малої та ейхорнії найкрасивішої. Ламінарія цукриста продемонструвала найменшу зону гальмування по відношенню до кишкової палички. По відношенню до стафілокока золотистого найбільш ефективним виявився вплив ейхорнії, пістії та зостери. Ейхорнія найкрасивіша виявилася більш ефективною і під час розмноження клітин Протея звичайного. На синьогнійну паличку більш активно впливає водний екстракт ряски малої. Крім того ряска мала продемонструвала незначний фунгіцидний ефект по відношенню до Кандіди біліючої, що можна пов'язати з вмістом в сировині ряски малої йоду та брому. Найменший антибактеріальний ефект виявила ламінарія цукриста, а найбільший фунгіцидний ефект спостерігався під впливом ряски малої.

Проведене дослідження свідчить, що всі об'єкти крім ламінарії можна використовувати для боротьби з умовно – патогенними бактеріями, а найбільш ефективним антибактеріальним фільтром води можна вважати ейхорнію найкрасивішу.

Список використаних джерел

1. Stepanova SA, Simonova GV Vodyanoy giotsint – estestvennyy vodoochistitel. Vestnik SGUGiT. 2019. 24;1: 264 – 73. [in Russian]

2. Korshomna NYu, Makhotkina AV, Megalinska AP Antibakterialna aktivnist deyakikh vodnikh roslin. Integrovane upravlinnya vodnimi resursami: Naukoviy zbirnik. K.:DIA. 2013: 330 – 335. [in Ukranian]

АНТИБАКТЕРІАЛЬНА АКТИВНІСТЬ СОКІВ ДЕЯКИХ ПЛОДОВИХ РОСЛИН

Мегалінська Ганна Петрівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Колкова Аліна Олександрівна
Київська Мала академія наук учнівської молоді, слухач
Скаруліс Анастасія Олександрівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, студентка 2-го курсу магістратури, спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини)

Однією з актуальних проблем екології є забруднення довкілля антибіотиками. Неконтрольоване використання антибіотиків стимулює виникнення стійких штамів бактерій, L – форм та накопичення плазмід резистентності серед збудників інфекційних хвороб. Тому важливим питанням сучасної фітотерапії є пошук природних засобів з антибактеріальною активністю. Сучасне суспільство все частіше звертається до народних методів лікування фітопрепаратами. Інтеграція синтетичних та природних засобів з антибактеріальною активністю може не тільки позитивно відбитися на здоров'ї людини, но і знижує навантаження антибіотиків на біотичний колообіг. Серед всієї багатоманітності форм препаратів з рослинної сировини, - настоянок, водних екстрактів, відварів та мазей, - найбільш ефективними засобами з часів Гіппократа вважаються рослинні соки. До складу плодових соків входять такі органічні речовини як цукри (фруктоза, глюкоза, сахароза), багатоатомні спирти (маніт, сорбіт, ксиліт), пектини, органічні кислоти (яблучна, лимонна, винна, мурашина, бензойна, саліцилова), дубильні речовини, алкалоїди, глікозиди та ефірні олії. Біологічно активні речовини надають сокам плодових рослин антибактеріальні властивості.

Тому метою представленого дослідження було вивчення антибактеріальних властивостей соків плодів чорниці, калини звичайної та лимонника китайського відносно таких умовно – патогенних бактерій як кишкова паличка, протей звичайний, стафілокок золотистий, синьогнійна паличка та кандида біліюча. Всі перераховані рослини широко використовуються в медицині в [1]. Листки та плоди чорниці чинять судинно розширювальну, в'яжучу, кровотвірну, протизапальну кардіотонічну, сечогінну, жовчогінну дію. Плоди чорниці також використовуються при діабеті як цукрознижувальний засіб. Сировина чорниці багата на глікозид неоміртелін, який володіє здатністю проводити глюкозу до цитоплазми клітин. В народній медицині сировина чорниці виступає як імуностимулятор, вітамінний та тонізувальний засіб [2]. Лимонник китайський в фармакогнозії розглядають як джерело флавоноїдів, танинів та глікозидів, що робить рослину адаптогеном та стимулятором роботи міокарду. Чай з цієї рослини стимулює оздоровлення нервової системи та полегшує депресивні розлади.

Сировина калини звичайної має сечогінні, відхаркувальні, гіпотензивні властивості. Використовують калину для профілактики атеросклерозу та зняття набряків, як жовчогінний засіб з високим вмістом вітамінів. В той же час в літературі відсутні дані щодо антибактеріальної активності соків наведених рослин.

Результати проведеного нами експерименту представлені в таблиці (1).

Таблиця 1.

Антибактеріальна активність плодових соків досліджуваних рослин

Тестовий мікроорганізм	Зона гальмування (мм)		
	Vaccinium myrtillus	Schizandra chinesis	Viburnum opulus

Proteus vulgaris	12±1,8	27±3,1	13±2,4
Escherichia coli	10±1,7	23,6±2,8	7,4±0,8
Pseudomonas aeruginosa	11,4±2,3	22±2,4	9,2+1,9
Staphylococcus aureus	-	14,8±1,2	11,6±3,1
Candida albicans	8,4±2,1	-	12±1,7

Як свідчать результати, представлені в таблиці, найкращим антисептиком виступає лимонник китайський. Порівняння зон гальмування плодових соків та табличних даних що до дії антибіотиків дозволяє стверджувати, що сок лимонника діє на кишкову паличку з такою ж інтенсивністю як еритроміцин, левоміцетин, доксіциклін. На синьогнійну паличку сік лимонника та чорниці діє як цефтріаксон, карбеніцилін, і міпенем. На стафілокок золотистий найбільш ефективною можна вважати дію лимонника китайського та калини звичайної. Фунгіцидна активність відносно кандиди біліючої притаманна соку калини звичайної та чорниці.

Таким чином проведене дослідження можна вважати алгоритмом в умовах пошуку рослинних антисептиків.

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.

2. Мінарченко, В.М. Медична ботаніка: підручник / В.М. Мінарченко, Л.М. Махиня, П.І. Середа — К.: Медицина, 2009. — 328 с.

ЙОДОЗБАГАЧУВАЛЬНА ТА ПРОТИПУХЛИННА АКТИВНІСТЬ ЛАМІНАРІЇ ЦУКРИСТОЇ ТА ЗОСТЕРИ МОРСЬКОЇ

Мегалінська Ганна Петрівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Страшко Станіслав Васильович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Ковальова Анастасія Павлівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, студентка 2-го курсу магістратури, спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини)
Куць Валерія Євгенівна
Київська мала академія наук учнівської молоді, слухач

Важливим аспектом професійної підготовки майбутніх вчителів основ здоров'я є ознайомлення з різноманітними оздоровчими технологіями. Одним з перспективних методів валеологічного оздоровлення є фітотерапія. Основи фітотерапії вивчаються в курсі «Фітологія», опанування якого відбувається в четвертому семестрі бакалаврського курсу. В курсі «Фітологія» приділяється увага їстівним, отруйним та лікарським рослинам України. На фоні величезної кількості синтетичних лікарських засобів сучасне суспільство все частіше звертається до народних методів лікування фітопрепаратами.

Однією з проблем збереження здоров'я для більш ніж 140 країн світу є пошук засобів боротьби з йододефіцитом. Проблема йододефіциту визнана актуальною у медичному, екологічному та соціально-економічному аспекті. Крім того не менш актуальною проблемою є проблема збільшення випадків онкоперерождження та забруднення довкілля канцерогенами.

Профілактику йододефіциту та онкопереродженъ можна здійснювати за допомогою рослин з високим вмістом йодоорганічних сполук. Тому метою представленого дослідження було порівняння йодозбагачувальної та протипухлинної активності Ламінарії цукристої та Зостери морської.

Для вивчення протипухлинної активності був використаний метод В.Б. Іванова та Є.У. Бистрової по визначенню цитостатичної активності.[1] Суть методу базується на подібності мітотичної активності стовбурових клітин тваринного організму та меристематичних клітин рослинного.

У методі Іванова В. Б. використовують проростки огірка та інших рослин родини гарбузових, для яких характерний ранній розвиток бічних коренів. Вплив водних витяжок рослин оцінювали за зміною інтенсивності мітотичного поділу, що проявляється у розвитку бічних коренів. Автори методики запропонували замінити культуру тканини, яка є дорогим експериментальним матеріалом для визначення мітотичної активності на меристематичну тканину рослин родини Гарбузові. Вихідний розчин готували з розрахунку 5 г на 100 мл води, потім здійснювали розведення від 50 до 450 мг/мл. 10 насінин пророщували в кожному варіанті розведення. Кожний дослід проводили у трикратній повторності. Для вивчення йодозбагачувальної функції обраних рослин використали тест для виявлення йододефіциту [2]. Відповідно до літературних даних зостера мало відрізняється від ламінарії за своїм хімічним складом. Проте в зостері більше білка, жиру і вуглеводів у порівнянні з іншими водними рослинами. За кількістю йоду зостера посідає друге місце після ламінарії. Виділений з зостери пектин-зостерин володіє унікальними сорбуючими властивостями. Встановлено, що зостерин посилює накопичення у селезінці тварин імунних клітин, що дає підставу розглядати зостерин як імуномодулятор. Для визначення йодозбагачувальної функції досліджуваних рослин проводили експеримент з використанням чаю з лікарської сировини під контролем тесту на йододефіцит. В дослідженні приймали участь 30 респондентів, у яких спостерігався йододефіцит. Респондентами були студенти НПУ імені М.П. Драгоманова одного віку та однаковим станом здоров'я. 20 осіб з йододефіцитом приймали чай з досліджуваних рослин протягом 2-3 тижнів, 10 осіб перебували у контрольній групі. Результати експерименту представлені в таблицях 1, 2, 3.

Таблиця 1

Група «Контроль»

Респондент	Залежність йододефіциту від тривалості прийому чаю														
	Дні														
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV
Респондент 1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респондент 2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респондент 3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респондент 4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респондент 5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респондент 6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респондент 7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респондент 8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респондент 9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респондент10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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

Всі 15 днів експерименту йододефіцит в контрольній групі зберігався.

Таблиця 2

Результати подолання йододефіциту внаслідок вживання чаю з Zostera marina L.

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

Після вживання чаю з зостери, йододефіцит зникав на 9-12 день. В той час як в групі «Контроль» йододефіцит зберігався.

Таблиця 3

Результати подолання йододефіциту внаслідок вживання чаю з Laminaria saccharina L.

Прізвище	Залежність йододефіциту від тривалості прийому чаю														
	Дні														
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV
Респондент 1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
Респондент 2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
Респондент 3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
Респондент 4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
Респондент 5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+
Респондент 6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+
Респондент 7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
Респондент 8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+
Респондент 9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Респондент 10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+

Згідно даних представлених в табл. 3, чай з ламінарії цукристої нівелював йододефіцит на 12-14 добу.

Порівняльні дані, представлені в таблицях 1,2,3 дозволяють зробити висновок, що всі досліджувані рослини допомагають подолати йододефіцит. Якщо оцінювати ефективність за часом подолаанння йододефіциту, то можна стверджувати, що зостера і ламінарія долають йододефіцит приблизно з однаковою ефективністю.

Результати впливу водних екстрактів досліджуваних рослин на мітотичний поділ (цитостатична активність) клітин представлені в таблицях 4,5.

Таблиця 4

Показники цитостатичної активності екстрату Ламінарії (Laminaria saccharina L.)

Концентрація досліджуваної витяжки (мг/мл)	Кількість бічних коренів (шт.)	Відсоткове відношення до контролю (%)	Довжина головного кореня (мм)
0 (контроль)	21,5 ± 3,2	100	112,3 ± 5,4
50	16,1 ± 2,1	74,9	67,6 ± 3,2
100	11,8 ± 4,5	54,9	29 ± 2,5
150	-	0	16,6 ± 1,9
200	3,8 ± 1,8	17,7	22 ± 2,3
250	-	0	7 ± 1,6
300	-	0	3,3 ± 1,2
350	-	0	-
400	-	0	-
450	-	0	-

Таблиця 5

Показники цитостатичної активності екстрату Зостери морської (Zostera marina L.)

Концентрація досліджуваної витяжки (мг/мл)	Кількість бічних коренів (шт.)	Відсоткове відношення до контролю (%)	Довжина головного кореня (мм)
0 (контроль)	39,3 ± 2,6	100	11,1 ± 2,1
50	36,3 ± 2,4	92,4	11,25 ± 1,9
100	24,4 ± 1,9	62,1	11,8 ± 1,6
150	18,4 ± 1,6	46,8	8 ± 1,3
200	16,4 ± 1,7	41,7	8,15 ± 1,5
250	7,7 ± 1,4	19,6	4,25 ± 1,6
300	5,9 ± 1,9	15	3,65 ± 1,9
350	2,7 ± 1,5	6,9	1,9 ± 0,6
400	3,3 ± 1,2	8,4	1,7 ± 0,7
450	1,1 ± 0,6	2,8	1,55 ± 0,6

Оцінити протипухлинний ефект досліджуваних рослин можна двома шляхами. Перший шлях, - порівняти концентрації, за яких екстракт повністю пригнічує мітоз. Відповідно до цього способу найбільш активним цитостатиком виступає ламінарія цукриста. Зостера морська також інтенсивно пригнічує мітотичний поділ клітин перицикл, але нульового значення показник кількості бічних коренів не досягає в інтервалі досліджуваних концентрацій.

Таким чином результати проведеного дослідження свідчать, що вміст йод органічних сполук може бути маркером при визначенні йодозбагачувальної та протипухлинної активності рослинної сировини. На основі проведеного дослідження розроблено лабораторну роботу «Рослинні цитостатики та їх протипухлинна активність».

Список використаних джерел:

1. Ivanov, V.B. (2011), "Ispolzovaniye korney kak test-obyektov dlya otsenki

biologicheskogo deystviya khimicheskikh soyedineniy," *Fiziologiya rasteniy*, 58,6, 944 – 952. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17056859

2. http://rakitnoe. crb. belzdrav. ua/.

3. Megalinska, G.P., Panchuk, O.V., Strashko, S.V., Danilenko, Y.V. (2020), "Korelyatsiya mizh fitotoksichnistyu viboru roslini – zhivitelya," *World science*, 2, 54, 1, 20 -24. https://media.neliti.com/media/publications/320145-%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%8F-%D0%BC%D1%96%D0%B6-%D1%84%D1%96%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8E-viscum-alb-8ffc9de9.pdf

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ ПСИХОЛОГА НА «ТЕЛЕФОНІ ДОВІРИ»

Міхєєв Олександр Миколайович
Інститут клітинної біології і генетичної інженерії НАН України, доктор біологічних наук, старший науковий співробітник
Кузьменко Олександр Петрович
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент

Звернення на «Телефон довіри», безсумнівно, є свідченням попадання та знаходження абонента у фізіологічній, психофізіологічній, психологічній, психосоціальній чи соціальній проблемній ситуації, наслідком чого є реальна чи потенційна деструктивна поведінка абонента щодо себе або оточуючих об'єктів. Управління (насамперед, пом'якшення або повна ліквідація) ауто- та/або гетеродеструктивної поведінки абонента є основним завданням оператора «Телефону довіри».

Найбільш типовими проблемними ситуаціями є такі:

• повна втрата (смерть, загибель) близької істоти;

• розрив (повний чи частковий, реальний чи уявний) відносин зі значущими людьми;

• суттєві зміни значимих для абонента людей;

• погіршення матеріальних умов;

• втрата сенсу життя;

• зниження рівня самооцінки;

• втрата можливості для самореалізації (звільнення з роботи, соматичне захворювання).

Навіть цей, далеко не повний перелік проблемних ситуацій, дає можливість відзначити їхню загальну властивість, а саме те, що всі вони є результатом порушень системо утворюючих зв'язків, зв'язків із самим собою та/або з усіма компонентами навколишньої дійсності. При цьому, індивід виявляється неготовим до власної психологічної розбудови чи зростання-розвитку. Проблемна ситуація сприймається як аварія світу, як повна чи часткова втрата цінностей та орієнтирів. Що ж це за зв'язки, і зв'язки яких систем модифікуються, приводячи індивіда в нестабільний психічний стан, тобто такий стан, варіанти виходу з якого можуть бути небезпечними як для самого індивіда, так і для його оточення?

Очевидно, що всі ці проблемні ситуації виникають в результаті фізичної, психічної ауто- або гетероагресії. Якщо говорити взагалі про поняття «агресія», яке є, по суті, синонімом понять «вплив», «вплив» тощо (керуюча дія, вхідна дія, вимога, дія, агент та ін.), то вона може бути трьох видів:

1) нейтральна, яка не виходить за відповідний поріг стійкості (чутливості) суб'єкта впливу, тобто не виводить його з «рівноваги»;

2) гормезисна (позитивно стимулююча);

3) деструктивна, що змінює значення субстратно-енергетично-інформаційних (структурних) параметрів суб'єкта (впливу).

В останньому випадку агресія (деструктивна) може мати оборотні та необоротні наслідки.

Кожен індивід протягом свого життя вступає до множини психологізуючих та соціалізуючих (що роблять його в ідеалі особистістю) зв'язків (взаємодій) із собі і не собі подібними об'єктами з метою задоволення своїх та чужих потреб, які, зрештою, утворюють ієрархічну систему, в основі якої лежать базові («фізіологічні») потреби, але в вершині – вищі (духовні) потреби [1]. У гармонійно розвиненого індивіда (особистості) представлений «повний набір» потреб, тобто, іншими словами, максимально можливий за певних умов певного соціуму набір. У менш гармонійного розвиненого індивіда домінують менш «піднесені» потреби, і, отже, відповідні зв'язку у системі, де вони задовольняються. Акцентуація певних («низинних», низькорівневих) потреб чи відсутність потреб із високим індексом ієрархічності (вищих потреб) роблять людину надзвичайно залежною від системи, що їх породжує і задовольняє. Крім того, ієрархія зовнішніх зв'язків відображається (інтеріоризується) у ментальній сфері індивідуума, роблячи його більш інтелектуально озброєним (наприклад, мислення як інтеріоризована здатність сперечатися з інтелектуальним супротивником).

Таким чином, наявність більш повної ієрархії потреб цінностей дозволяє ефективніше використовувати відновлювальні та/або компенсаторні механізми вищих ієрархічних рівнів інтелекту («дивитися на проблему ширше») у разі втрати або будь-яких порушень зв'язків на нижчих рівнях. Менш гармонічний (менш ментально розвинений) індивід постійно піддає себе більш істотному ризику втрати чи спотворення життєво важливих йому зв'язків, оскільки не завжди вдається знайти рішення в межах проблемної ситуації. Інакше кажучи, відсутня можливість подивитися на проблему (на себе) з боку. Тому далеко не всі індивіди (в силу, крім того, ще й різної чутливості та стійкості до психотравмуючих впливів) у подібній ситуації здатні уникнути «спокуси» суїциду (і/або гетероциду) або «спокуси» впасти в глибокий і тривалий депресивний стан.

Фактично факт звернення на «Телефон довіри» означає неспрацьовування або відсутність компенсаторних (відновлювальних) механізмів у конкретного абонента, які забезпечують йому відновлення старих або встановлення нових значущих зв'язків. З цього погляду завданням оператора є допомогти у відновленні втрачених зв'язків або включення компенсаторних механізмів.

Вочевидь, що оператор може бути постійним елементом новоутвореної з допомогою телефонного спілкування зв'язку, тобто його системогенеруюча роль є тимчасовою (транзитивною, минущою). Власне, основним завданням (завданням-максимумом) оператора є підвищення рівня ієрархії потреб абонента. Наприклад, у разі депресії абонента у зв'язку із загибеллю улюбленої тварини, рівень потреб абонента можна підвищити, запропонувавши йому зробити надбанням ширшого кола людей розповіді про свого улюбленця. За допомогою новоствореної системи «абонент – оператор» останній вказує шлях виходу із проблемної ситуації абоненту.

Практично завжди оператору вдається встановити тип порушеного зв'язку в абонента. Який у загальному випадку є алгоритмом реагування оператора на проблемну ситуацію абонента після того, як він «визначився» з проблемною ситуацією абонента.

Парадоксально, але фактично оператор «завдяки» абоненту сам потрапляє в проблемну ситуацію. Йому, по суті, також загрожує розрив зв'язку з людиною, яка звернулася до неї телефоном. Природно, що з цих позицій оператору, необхідно виграти і утримати увагу абонента, тобто підтримати «свіжонародженний» зв'язок. Якими способами та засобами це досягається? Можна вважати очевидним, що оператор на момент встановлення контакту з абонентом здатний адекватно створити вольові зусилля, щодо пошуку виходу з даної проблемної ситуації. Чи достатньо рівня психічної енергії (волі, психічної валентності, індивідуальної пасіонарності) абонента для

такої взаємодії? Ймовірно, з факту його звернення на «Телефон довіри» можна зробити висновок про наявність ненульового рівня вольових зусиль, але, швидше за все, це «залишки» енергії, достатньої лише для того, щоб зробити деструктивні дії (на що, очевидно, багато енергії не потрібно). У гармонійно розвиненого індивіда, можлива ситуація, коли індивід не вміє каналізувати свою психічну енергію (не володіє енергонакопичуючими, енергозберігаючими та енерговитратними алгоритмами).

Виходячи із сказаного, ясно, що оператор повинен не тільки «підживити» психічною енергією абонента, але й направити її у потрібне русло.

Чи слід намагатися переключати увагу абонента на цьому етапі? Швидше за все, це буде малоефективним прийомом, оскільки має місце сильна поведінкова та/або емоційно-ментальна домінанта у абонента. Таким чином, реакція оператора повинна стосуватися безпосередньо теми проблемної ситуації, а якщо так, то перший етап, по суті, невіддільний від другого, коли оператор пропонує абоненту подумки відновити втрачений з об'єктом зв'язок і показує йому (абоненту) місце цього зв'язку у системі більш високого рівня ієрархії. На практиці це може виглядати як пропозиція розповісти, наприклад, про свого втраченого друга, згадати найяскравіші епізоди взаємин з ним і т. д. Співпереживаючи абоненту, демонструючи йому свій інтерес до втраченого ним (або в процесі втрати) об'єкту, оператор поступово підводить абонента до думки про необхідність збереження пам'яті про об'єкт у тому стані, в якому він був дорогий абоненту. У цьому допускається навіть певна гіперболізація позитивних якостей втраченого об'єкта. Цілком очевидно, що наступним етапом «обробки» абонента є навіювання йому думки про те, що сам абонент є найкращою кандидатурою для носія такої пам'яті і що на ньому надзвичайно велика відповідальність.

Розглянуті прийоми можуть працювати навіть у разі глибокої (суїцидогенної) депресії індивіда, наприклад, обумовленої діагнозом невиліковної смертельної хвороби. І тут, виступає зв'язок абонента із собою, з таким, яким він був раніше, сповнений сил, енергії та планів. У цьому випадку оператору необхідно підвести абонента до думки про необхідність реалізації своїх найзаповітніших планів і фантазій, тим самим підвищивши рівень його соціалізації.

Список використаних джерел:

1. Маслоу А. Психология бытия. – М.: «Рефл-бук» - К.: «Ваклер», 1997. - 300 с.

СУЧАСНІ ФОРМИ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Міщак Олена Іванівна
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, викладач

Сучасні форми дистанційного навчання обумовлені соціальною потребою у світі нових напрямків отримання освіти, вони надають різні можливості всім людям незалежно від соціального положення реалізувати права людини на освіту і отримання інформації. Проте, з погляду життєвого циклу, дистанційне навчання у сфері фізичної культури і спорту, як і раніше залишається у своїй початковій фазі [3, с.309].

Дистанційна форма навчання у сфері фізичної культури і спорту надає сьогодні великі можливості для створення систем масового навчання, загального обміну інформацією, незалежно від тимчасових і просторових поясів. Крім того, система дистанційної освіти надає рівні можливості в отриманні освіти незалежно від місця

мешкання, стану здоров'я, елітарності і матеріальної забезпеченості людини в будь-яких регіонах країни і закордоном реалізувати права людини на освіту і отримання інформації [4, с.6]. Саме ця система може найбільш адекватно і гнучко реагувати на потреби суспільства і забезпечити реалізацію конституційного права на освіту кожного громадянина країни. Виходячи з вищезгаданих чинників можна укласти, що дистанційне навчання – найбільш ефективна система підготовки фахівців високого кваліфікаційного рівня [2, с.18].

Дистанційна технологія навчання на сучасному етапі – сукупність методів і засобів навчання, і адміністрування учбових процедур, що забезпечують проведення дистанційного учбового процесу на основі використання сучасних інформаційних і телекомунікаційних технологій.

При здійсненні дистанційного навчання, інформаційні технології повинні забезпечувати:

– доставку основного об'єму матеріалу, що вивчається;

– інтерактивну взаємодію між тими, хто навчається і викладачів в процесі навчання;

– надання студентам можливості самостійної роботи по засвоєнню вивченого матеріалу;

– оцінку їх знань і навиків, що були отримані студентами в процесі навчання [5, с.273].

Для досягнення цієї мети можливо застосовувати наступні інформаційні технології:

– пересилка матеріалів, що вивчаються, по комп'ютерним телекомунікаціях;

– дискусії і семінари, що проводяться через комп'ютерні телекомунікації;

– онлайн-трансляція учбових програм;

– електронна пошта;

– видео- і телеконференції;

– відеотрансляція із зворотнім зв'язком;

– електронні (комп'ютерні) освітні ресурси [6, с.314].

Сьогодні елементи дистанційного навчання успішно доповнюють традиційні аудиторні заняття. Якщо структура традиційної освіти включає навчальний заклад, викладача, студента, матеріал, то до структури сучасної дистанційної освіти, крім вищеназваних компонентів, додаються система управління навчанням (система управління освітнім середовищем і контентом) і фахівець, який обслуговує цю систему.

Розробники дистанційної освіти (ДО) вважають, що в ДО найбільш яскраво виявляються риси особово-орієнтованого засобу навчання, тому конкретизують індивідуалізацію освітньої поведінки таким чином:

Гнучкість – той, хто навчається дистанційно, має змогу планувати час, місце і тривалість занять.

Модульність – матеріали для вивчення пропонуються у вигляді модулів, що дозволяє тому, хто навчається генерувати траєкторію свого навчання відповідно до своїх запитів і потенційних можливостей.

Доступність – незалежність від географічного і тимчасового положення того, хто навчається і освітньої установи, дозволяє не обмежувати в освітніх потребах населення країни.

Рентабельність – економічна ефективність виявляється за рахунок зменшення витрат на утримання площ освітніх установ, економії ресурсів.

Мобільність – ефективна реалізація зворотного зв'язку між викладачем і тим, хто навчається є однією з основних вимог і підстав успішності процесу ДО.

Охоплення – одночасне звернення до багатьох джерел учбової інформації великої кількості тих, хто навчається (електронним бібліотекам, банкам даних, базам знань і ін.).

Технологічність – використання в освітньому процесі новітніх досягнень інформаційних і телекомунікаційних технологій.

Соціальна рівноправність – рівні можливості отримання освіти незалежно від місця мешкання, стану здоров'я, елітарності і матеріальної забезпеченості того, хто навчається.

Інтернаціональність – експорт і імпорт світових досягнень на ринку освітніх послуг [1, с.336].

Необхідно визнати, що розробка і впровадження дистанційної освіти ускладнюються деякими істотними проблемами. До таких можна віднести, перш за все, недосконаліть нормативно-правової бази по організації і функціонуванню системи дистанційної освіти. Наступні – причини технічного і технологічного характеру, наприклад, відсутність підключення до високошвидкісної мережі Інтернет або низька швидкість доступу до неї, що ускладнює реалізацію відеоконференцій і навіть завантаження учбового матеріалу. До технологічних проблем відносяться неопрацьованість механізму складання дидактичних матеріалів і відсутність чітких критеріїв контролю і оцінки якості знань, що одержують ті, хто навчається дистанційно. Можна відзначити і необхідність наявності цілого ряду індивідуально-психологічних умов, наприклад, жорсткої самодисципліни. Відсутність очного спілкування між тим, хто навчається і викладачем, відсутність частої можливості висловити свої знання в усній формі, переважний вплив письмової основи навчання і недолік практичних знань, також є достатньо важливим бар'єром.

І проте, дистанційне навчання вже давно стало реальністю і є перспективним напрямом в організації високорозвинутої, добре організованої і загальнодоступної системи, що реалізує величезну кількість освітніх програм різного рівня практично у всіх сферах знань.

Список використаних джерел:

1.Грибан Г.П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір /Г.П. Грибан //Фізична культура, спорт та здоров'я нації. –2019.–No 8.– 336 с.

2.Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. .– 18 с.

3.Стрельніков В.Ю. Сучасні технології навчання у вищій школі / В.Ю. Стрельніков, І.Г. Брітченко // Полтава : ПУЕТ, 2013. – 309 с.

4.Тимошенко О.В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? / О.В. Тимошенко, Ж.Г Дьоміна // Сучасний освітній вимір. Освіта. –2016. –No 15(5710). – 6 с.

5.Тимошенко О.В. Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України / О.В. Тимошенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. –2014. – No 118(2). – 237 с.

6.Shuba L. Modernization of physical education of student youth /L. Shuba, V. Shuba // Physical education of students. –2017.–No 21(6). – P. 314.

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Монастирська Олена Вікторівна
Красноградський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, завідувач навчально-методичного кабінету

Ми всі зараз переживаємо страшні часи й однією із головних задач на сьогодні – зберегти своє ментальне здоров'я і допомогти близьким. Головне завдання педагогічного колективу – зберегти психічне здоров'я здобувачів освіти та сформувати здатності: гнучко адаптуватися у мінливих життєвих ситуаціях; самостійно критично мислити; грамотно працювати з інформацією (відрізняти фейки); бути комунікабельними, контактними в різних соціальних групах; самостійно працювати над розвитком власної моральності, інтелекту, культурного патріотичного рівня [3].

Адекватною відповіддю на виклики часу є реалізація нової моделі освітнього процесу, орієнтованої на самостійну роботу здобувачів освіти та формування необхідних навичок. Така модель – цифрова трансформація освіти. Педагоги опановують: нові цифрові інструменти для підвищення ефективності своєї професійної діяльності; зміст, методи і форми освітньої діяльності, які трансформуються у зв'язку із впливом нових цифрових інструментів на різні сфери діяльності людини; нові цифрові інструменти, які підвищують ефективність організації освітнього процесу, що також змінюється.

Дистанційне навчання – це система передачі знань на відстані за допомогою різних засобів і технологій, яка сприяє отриманню здобувачами освіти необхідної інформації для використання у практичній діяльності.Дистанційне навчання дає змогу впроваджувати інтерактивні технології викладення матеріалу, здобувати повноцінну освіту, процес навчання може відбуватися будь-де і будь-коли, єдина умова – доступ до мережі Інтернет (комп'ютер, ноутбук, смартфон, планшет), що допомагає зануритись у світ науки [1].

Основною метою дистанційного навчання здобувачів освіти під час війни є не лише засвоєння нових знань, а й психологічна підтримка, спілкування, виховання особистості, яка має бажання і здатність до комунікування, навчання та самоосвіти.

За допомогою ІКТ учасники освітнього процесу мають можливості:

– оперативного передавання на будь-які відстані даних будь-якого обсягу та форми подання;

– зберігання даних у хмарі протягом необхідної тривалості часу, можливість її редагування, опрацювання, виведення на друк тощо;

– доступу до різних джерел інформації та даних, в тому числі віддалених і розподілених баз даних, роботи з цією інформацією та даними;

– організації вебінарів та аудіо- та відеоконференцій в режимі реального часу;

– налагодження діалогу з будь-яким партнером, що працює в будь-якому місці світу;

– перенесення матеріалів на свій носій, виведення на друк і робота з ними так і тоді, коли це найбільш зручно користувачеві;

– доступу до різноманітних онлайн сервісів за допомогою власних пристроїв з будь-якого місця в будь-який час;

– організації власного електронного освітнього середовища.

Використання освітнього середовища з цифровими інструментами є ключовим фактором успіху педагогів і здобувачів освіти.

Дистанційне навчання дозволяє:

– здобувачу освіти: підвищити мотивацію навчання, пізнавальний інтерес; сформувати активну суб'єктну позицію в освітній діяльності; розвивати вміння ставити перед собою мету, планувати свою діяльність, контролювати результат, працювати за планом, оцінювати свою навчальну діяльність, визначати проблеми власної навчальної діяльності; сформувати пізнавальну самостійність;

– педагогу: здійснювати освітній процес, самонавчатись, нестандартно підходити до організації освітнього процесу; створювати умови для індивідуального самостійного навчання здобувачів освіти, розвивати пізнавальну діяльність, самостійну роботи зі збирання, опрацювання та аналізу отриманих результатів; формувати мотиваційну готовність до пізнавальної самостійності не тільки в навчальних, а й інших ситуаціях [1].

Для вивчення освітніх компонентів викладачі використовують різноманітні мультимедійні навчальні програми і курси, які дозволяють здобувачу освіти краще зрозуміти запропоновані теми і проконтролювати свої знання. Інформаційні технології полегшують доступ до інформації і відкривають можливості варіативності навчальної діяльності, її індивідуалізації та диференціації, дозволяють по-новому організувати взаємодію всіх суб'єктів навчання. Педагоги рекомендують під час підготовки до занять у дистанційному

режимі використовувати мультимедійні, електронні презентації, довідники, посилання на відеоуроки за відповідними програмами, експрес-уроки, матеріали із сайтів і блогів освітян.

Здобувачі освіти, обираючи потрібний матеріал, програму чи ресурс, отримують можливість брати участь в інтернет-конференціях, вебінарах, конкурсах, створювати мультимедійні презентації в процесі роботи над проєктами тощо.

Практика підтверджує, що методика дистанційного навчання – нова форма й інший рівень взаємодії педагога й здобувачів освіти,який передбачає виконання завдань, прослуховування, тестування, слухання,читання текстів, і головне – зворотний зв'язок у процесі навчання. Академічна свобода викладача дозволяє обрати форми й методи реалізації дистанційного навчання: онлайн-консультації, вебквести, інтерактивні вправи, заняття через Skype, через онлайн-платформи, використовувати технологію «Перевернутого класу» тощо.

Проведення дистанційних консультацій в режимі Zoom, виконання тестових завдань на платформі Всеосвіта, онлайн-порталі «На Урок», використання різних засобів обміну інформацією,обговорення у гугл-класі, усе це сприяє формуванню не тільки комунікативної та інформаційної компетенцій, а й провідних якостей особистості: самостійності, самовдосконалення, творчого пошуку, вміння знайти необхідну інформацію тощо [2].

Навчання під час воєнного стану з використанням цифрових інструментів – найбільш реальний шлях забезпечення позитивної мотивації навчання, формування стійкого пізнавального інтересу, підвищення якості знань, створення педагогічних умов для розвитку здібностей здобувачів освіти, залучення в самостійну творчу діяльність.

Упровадження технологій дистанційного навчання – це вимоги часу, нові умови життя, засоби взаємодії, новий стиль мислення. Організувати якісне навчання під час воєнного стану з використанням цифрових технологій, комунікувати зі студентами на відстані, надихати та мотивувати їх до навчання, співпрацювати з батьками – це ті навички, якими мають володіти педагоги [2].

Успіх дистанційного навчання під час воєнного стану залежить від активної взаємодії всіх учасників освітнього процесу, технічних можливостей та здатності педагога використовувати сучасні методики й технології організації освітньої діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бачурін Г. В. Дистанційне навчання – як виклик часу під час пандемії COVID–19 / Г. В. Бачурін, С. С. Ломака, Ю. С. Коломоєць // Урологія. – 2020. – Т. 24, N 3. – С. 257–258

2. https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/distancijne-navchannya3.

3. https://osvita.ua/news/85883/

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Носкова Маргарита Вячеславівна

Національний університет «Львівська політехніка», кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та інноваційної освіти, директор центру інноваційних освітніх технологій

Останні два роки суттєво вплинули на освітні системи усіх країн світу. Пандемія COVID-19 змусила заклади освіти екстрено переходити на дистанційне навчання, змінювати навчальні плани. Швидкість та масовість поширення захворювання та

виклики, які постали перед освітою в глобальному масштабі заставили уряди переглядати стратегії розвитку систем освіти і в розвинутих країнах і в країнах, що розвиваються.

Дистанційне навчання у 2020-2021 роках стало серйозним викликом для освіти України, особливо для закладів загальної середньої освіти, яку уряд, профільне міністерство, регіональні органи управління освітою та, власне, заклади освіти намагались вирішити. Проведено ряд досліджень, які виявили низький рівень готовності закладів освіти та переважної більшості учасників освітнього процесу до дистанційного навчання [1,3,4]. Зокрема, у короткі терміни створено Всеукраїнську школу онлайн [2]. У регіонах реалізовувались місцеві освітні проєкти, покликані підготувати педагогів до використання дистанційних технологій у навчанні та розвитку е-середовища у закладах освіти. Успішним прикладом реалізації таких проєктів стали спільні ініціативи Департаменту освіти і науки Львівської облдержадміністрації та Центру інноваційних освітніх технологій Національного університету «Львівська політехніка», а саме обласні проєкти «Moodle – це про100!» та «Формування цифрової компетентності педагогів». Проєкти мали успіх та позитивну динаміку, що дозволяло оптимістично дивитись у майбутнє [5].

Однак, вторгнення росії на територію України у лютому 2022 року, окупація нею частини території, активні бойові дії у багатьох областях України спричинили масову міграцію населення в межах країни та за кордон. Це викликало нові проблеми та знову оголила нові гострі проблеми в організації освітнього процесу у закладах освіти, серед яких велика територіальна розпорошеність учасників освітнього процесу, якість інтернет-зв'язку або взагалі його відсутність, також відсутність до навчальних ресурсів, підручників тощо. Новою та дуже гострою стала проблема психологічного стану учнів та вчителів, які пережили окупацію, масові бомбардування, втрату близьких людей, рідного дому, майна. Також важливою проблемою, яка потребувала термінового вирішення став облік та моніторинг результатів навчання, доступу до навчальних ресурсів, взаємодії учасників освітнього процесу тощо.

Дистанційне навчання ковідного періоду оголило проблеми цифрової грамотності педагогів, відсутності у закладах освіти е-середовищ та(або) їх неготовність до безболісного переходу від очного до інших форм організації навчання, невмотивованості вчителя до необхідності провадження змін тощо.

Намагання запропонувати вчителю готові рішення, як то готові відео уроки, презентації, було виправдано навесні 2020 року в умовах кризового навчання, це спрощувало вчителю підготовку до уроків та їх наповнення, а взаємодію з учнем можна було організувати за допомогою менеджерів та інших знайомих учням та вчителям ресурсів. Однак, такий підхід не є конструктивним рішенням зараз, коли територіальна розпорошеність учасників навчання дуже велика, доступ до мережі у всіх різний, організація навчання повинна бути оптимально простою, а облік та моніторинг результатів навчання — об'єктивним та прозорим. Отже, зараз ще більш гостро постала проблема е-середовища закладу освіти, простіше — наявність у закладі освіти працюючої дистанційної платформи з належним чином організованим та налаштованим навчальним контентом і підготовленим до її використання педагогічним колективом. Не менш важливим є питання кібербезпеки, тобто організації навчання у захищеному середовищі і з використанням належним чином захищених серверів та мереж. У той же час варто використовувати весь спектр ефективних онлайн інструментів, доступ до яких треба об'єднати через єдиний авторизований вхід.

Центр інноваційних освітніх технологій Національного університету «Львівська політехніка» тривалий час активно працює над вирішенням проблеми розвитку цифрової компетентності педагогів, запуску е-середовища у закладах освіти на базі популярних та безкоштовних онлайн сервісів та дистанційних платформ.

За цей час напрацьовано та запропоновано педагогам України комплекс рішень. Зокрема, створена та апробована комплексна освітня програма курсів підвищення кваліфікації, тренінгів, майстер-класів та семінарів для педагогів щодо розгортання, налаштування, обслуговування, наповнення контентом дистанційної платформи закладу освіти. Напрацьовано методики підготовки педагогів до використання дистанційної платформи під час очного, змішаного та дистанційного навчання, моніторингу процесу, його якості та обліку результатів.

Яскравим прикладом правильності обраної Центром інноваційних освітніх технологій стратегії розбудови е-середовища закладів освіти та підготовки педагогів до його наповнення стали результати обласного проєкту «Moodle – це про100!» у 2021 році. За результатами участі в проєкті у 104 закладах освіти області розгорнуто дистанційні платформи Moodle, проведено навчання понад 200 технічних адміністраторів платформи з числа вчителів інформатики, понад 1,5 тис. вчителів-переметників здобули практичні навички наповнення дистанційного курсу з предмету викладання та освоїли базові принципи віддаленої взаємодії з учнями, обліку навчальних досягнень, аналізу результативності власної роботи та роботи учнів, понад 100 директорів та завучів шкіл здобули базові навички керування освітнім процесом у закладі в умовах дистанційного навчання. З початком війни учасників проєкту «Moodle – це про100!» перехід на дистанційне навчання став менш болісним і дозволив забезпечити ефективність та якість навчання учнів.

Окрім цього, результатом кількарічної роботи Центру щодо підготовки педагогів до використання дистанційної платформи Moodle стала поява Української дистанційної школи – волонтерської ініціативи Департаменту освіти і науки Львівської облдержадміністрації та Центру інноваційних освітніх технологій, яка об'єднала на волонтерських засадах педагогів з різних областей України задля навчання учнів, які опинились за кордоном, в окупації, у зоні активних бойових дій тощо. Учнів та вчителів, які не можуть вчитися та працювати в рідних школах, які зруйновані, пошкоджені, які використовуються зараз як притулки чи госпіталі.

Українська дистанційна школа [6] розпочала навчальний процес 14 березня 2022 року для учнів 5-11 класів. Зараз до навчання в Українській дистанційній школі подали заявки понад 3,3 тис. учнів. Географія учнів від Луганська (окуповані території України) до Реміні (Італія) і від Осло (Норвегія) до Хургади (Єгипет) на рис. 1 та 2 яскраво видно, де навчались учні школи до початку війни і де вони перебувають зараз.

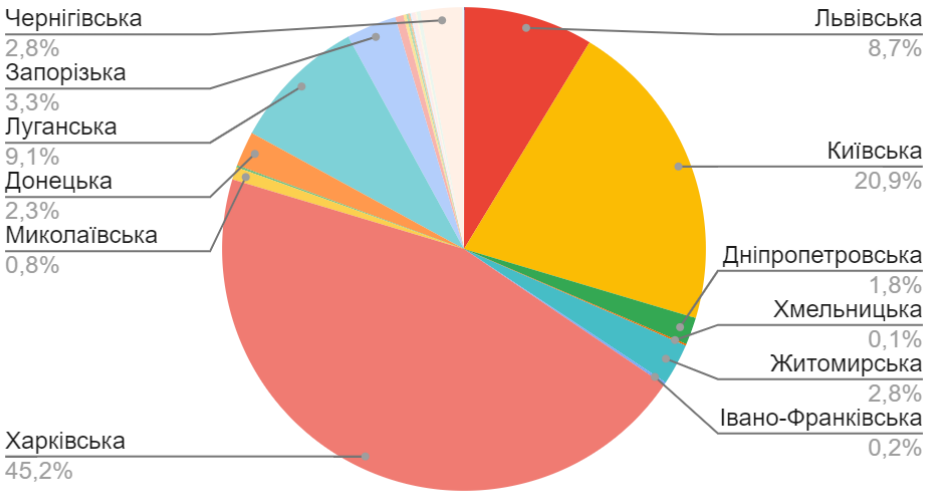


Рис. 1 Область України, де навчались учні Української дистанційної школи до початку війни, %

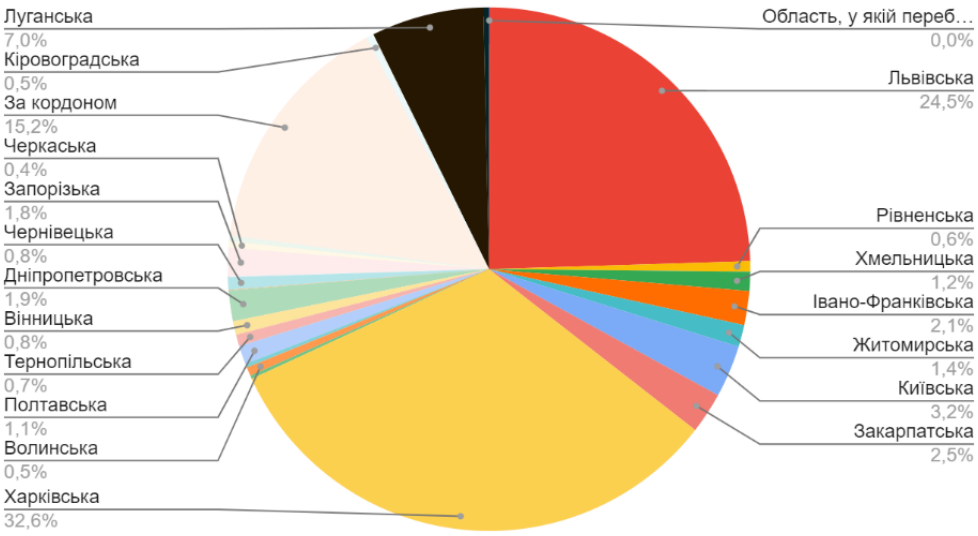


Рис. 2. Місце перебування учнів Української дистанційної школи станом на 15 квітня 2022 року, %

У школі працюють майже 100 педагогів з різних областей, більшість педагогів з Львівщини (понад 70%), це учасники проєкту «Moodle – це про100!», також серед вчителів школи є кандидати наук відомих ЗВО, призери конкурсу Global Teacher Prize Ukraine, директори шкіл, знані вчителі України та випускники Львівської політехніки.

Як підсумок варто зазначити, що організація дистанційного навчання в умовах війни має свої особливості та змушує вибудовувати нову багатоаспектну модель навчання відмінну від мирної. Попереду ще багато наукових досліджень, присвячених цій тематиці, ресурсна база яких формується саме зараз на наших очах. У будь-якому випадку варто зазначити, що успішність, якість та результативність освітнього процесу під час війни в Україні базується на досвіді, практичних здобутках та позитивних практиках організації дистанційного навчання ковідного періоду.

Список використаних джерел:

1. Аналітичний звіт дослідження подолання в громадах органами місцевого самоврядування викликів у наданні освітніх послуг, що виникли через COVID-19. – URL-адреса: https://decentralization.gov.ua/uploads/attachment/document/823/Report_Access_to_Education_ukr.pdf . – Дата звернення 30.04.2022

2. Всеукраїнська школа онлайн. – URL-адреса: https://lms.e-school.net.ua/ . – Дата звернення 30.04.2022

3. Освіта в умовах пандемії 2020/2021 році: аналіз проблем та наслідків. // Cedos. – URL-адреса: https://cedos.org.ua/researches/osvita-v-umovah-pandemiyi-analiz-problem-i-naslidkiv/ . – Дата звернення 30.04.2022

4. Статистична довідка за результатами дослідження «Вивчення стану дистанційного навчання під час карантину (2 етап) // Освітня агенція міста Києва [Презентація]. – URL-адреса: https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/08/Vyvchennya-stanu-dystantsijnogo-navchannya-2.pdf . – Дата звернення 30.04.2022

5. Носкова М.В. Результати навчання педагогів Львівщини основам дистанційного навчання у Центрі інноваційних освітніх технологій у 2020 році. – URL-адреса: https://youtu.be/lBTlpuzfiJw . – Дата звернення 30.04.2022

6. Українська дистанційна школа. – URL-адреса: http://lms.udsh.info/login/index.php . – Дата звернення 30.04.2022

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Омельченко Олена Станіславівна
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри водних видів спорту

Пошук найбільш продуктивних методів розвитку витривалості, роботоздатності спортсмена і її об'єктивного розвитку та подальшого вдосконалення є актуальним завданням спортивної науки [2, 6, 7].

З часу виникнення і становлення веслувального спорту одним з головних питань для фахівців було і залишається питання про визначення ступеня підготовленості до змагань з метою досягнення найкращого результату.

Загальновідомо, що основним показником підготовленості веслярів є рівень їх фізичної підготовленості [1, 5].

Але у веслувальному спорті, де необхідно виконувати тривалу роботу з утриманням максимальних зусиль на веслі, ми використовуємо термін роботоздатність, як здатність представляти собою той максимум роботи, який в змозі виконувати людина, підкреслюючи, що роботоздатність по своїй суті пов'язана з потенційними можливостями організму при граничному навантаженні [3].

Фахівці з фізичного виховання розглядають працездатність як «здатність людини до виконання конкретної діяльності в різних заданих часових межах і параметрах ефективності». У весловому спорті це 8 хвилин безперервної діяльності, веслування з зусиллям 40-45 кг. Це зусилля на веслі повинно повторюватися 220-250 протягом всієї дистанції 2000 м. Фахівці наголошують, що етап початкової підготовки відіграє дуже важливу роль у підготовці спортсмена та має метою подальший розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей [4, 8].

Мета роботи - науково обґрунтувати і розробити методику вдосконалення спеціальної фізичної підготовки у веслуванні академічному на етапі початкової підготовки.

Під час використання експериментальної програми веслярі використовували веслування у різних класах човнів, а також веслування на ергометрі та у весловому басейні, вправи з загальної фізичної підготовки.

Для підвищення щільності занять і максимального використання в тренуванні веслувального ергометру застосовувався круговий метод, при якому вправи зі штангою чергувалися з роботою на ергометрі.

В таблиці 1 наведено орієнтовний комплекс вправ для розвитку спеціальної витривалості веслярів.

Таблиця 1

Комплекс вправ на розвиток спеціальної витривалості

№	Зміст	Трива лість, хв.	Загальні методичні вказівки
1.	Веслування на ергометрі «Concept-2»	2х15'	перша серія чсс 140 - 150 уд·хв$^{-1}$, друга серія чсс 150 - 160 уд·хв$^{-1}$, та періодом відновлення між серіями 4-6 хв.
2.	Веслування на ергометрі «Concept-2» (або пробіжка)	10'	Вправа виконується у середньому темпі, чсс до 130 уд·хв$^{-1}$
3.	Біг	60'	Біг у середньому темпі, чсс 150-160 уд·хв$^{-1}$
4.	Веслування на ергометрі «Concept-2»	30'	Веслування на середній потужності, чсс 150-160 уд·хв$^{-1}$

Вправи комплексу були спрямовані на розвиток спеціальної витривалості.

Перша вправа - веслування на ергометрі «Concept-2», вправа виконуються 15 хвилин по 2 серії. Перша серія виконується з чсс 140 - 150 уд·хв$^{-1}$, друга серія чсс складає 150 - 160 уд·хв$^{-1}$, між серіями робиться період відновлення по 4-6 хвилин.

Друга вправа – веслування на ергометрі «Concept - 2» (або пробіжка) виконується у легкому темпі з чсс до 130 уд·хв$^{-1}$.

Третя вправа - біг 60 хвилин з чсс 150-160 уд·хв$^{-1}$.

Четверта вправа - веслування на тренажері «Concept - 2» 30 хвилин з чсс 150-160 уд·хв$^{-1}$.

Висновки

1. На основі аналізу літературних джерел узагальнено підходи до вдосконалення спеціальної фізичної підготовки веслярів – академістів на етапі початкової підготовки

2. Розроблено методику вдосконалення спеціальної фізичної підготовки веслярів – академістів на етапі початкової підготовки, метою якої було вдосконалення спеціальної витривалості спортсменів.

3. Експериментально обґрунтовано методику вдосконалення спеціальної фізичної підготовки веслярів-академістів на етапі початкової підготовки.

Встановлено, що після використання експериментальної методики у спортсменів експериментальної групи покращилися показники загальної фізичної (від 2 до 6%) та спеціальної фізичної підготовленості (від 1 до 4%).

Список використаних джерел:

1. Андреева Л.Я. Исследование системы физической подготовки юношей-новичков (11-12 лет) в академической гребле в годичном цикле подготовки. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2008. № 1 (35). С. 38-41.

2. Баністер Е.У. Модель моніторингу процесу розвитку спеціальної роботоздатності спортсмена високої кваліфікації. Фізіологічне тестування спортсмена високого класу. Київ: Олімпійська література, 1998. С. 404-429.

3. Богуславська В.Ю. Вплив різних режимів тренувань з веслування на результативність змагальної діяльності та фізичну підготовленість 15-16 річних спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наук. праць. Випуск 14. Вінниця: ВДПУ, 2012. С. 14-19.

4. Веслування академічне. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: Літера, 2011. 116 с.

5. Дяченко А., Русанова О. Фактор вдосконалення стійкості реакцій у процесі розвитку спеціальної витривалості кваліфікованих спорстменів в академічному веслуванні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 4. С.80-86.

6. Коробейников Г.В. Психофізіологічне забезпечення діагностики функціонального стану висококваліфікованих спортсменів. Зб. наук. праць: Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. К.: Науковий світ, 2003. С. 52-60.

7. Никитушкин В. Значение силовых качеств в тренировке юных спортсменок, занимающихся академической греблей. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 2. С. 41–43.

8. Омельченко О.С., Міщак О.І. Теоретико-методичні аспекти та особливості побудови мікро- та мезоциклів висококваліфікованих веслярів. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. Дніпро, 2021 р. № 3. С.79-84

9. Amade-Escot C. Research on content in physical education: theoretical perspectives and current debates. Physical Education & Sport Pedagogy. 2007. Vol. 12(3). P. 185-204.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ У ВСП «ФКПАІТ ОНТУ»

Пєгусова Лілія Антонівна

Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж промислової автоматики та інформаційних технологій ОНТУ», викладач фізичного виховання та фізичної культури

Глущук Світлана Пилипівна

Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж промислової автоматики та інформаційних технологій ОНТУ», вихователь гуртожитку

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, крім іншого, від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається попередньо шляхом систематичних занять фізичними вправами, відповідно вимогам, що пред'являються до функціональних можливостей організму професійною діяльністю і її умовами. Ця залежність отримує наукове пояснення в світлі поглиблення уявлень про закономірності взаємодії різних сторін фізичного та загального розвитку особистості в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і привів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання - професійно-прикладної фізичної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) - це спеціально спрямоване і виборче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності. А метою професійно - прикладної фізичної підготовки є досягнення психофізичної готовності людини до успішної професійної діяльності.

Завдання ППФП - придбання, виховання і формування прикладних:

· Знань;
· Фізичних якостей;
· Психічних і особистісних якостей;
· Спеціальних якостей;
· Умінь і навичок.

Важливий і опосередкований досвід занять окремими видами спорту. Для ряду професій існують спеціальні прикладні види спорту. Елементи змагальності, пов'язання з підвищеними фізичними і психічними навантаженнями, дозволяють широко використовувати спорт в процесі вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Необхідність подальшого вдосконалення і впровадження ППФП в систему освіти і сферу професійної праці визначається головним чином наступними причинами та обставинами:

1) час, що витрачається на освоєння сучасних практичних професій, і досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від ступеня розвитку фізичних здібностей особистості, різноманітності та досконалості придбаних рухових умінь і навичок.

Не випадково, наприклад, випускники нашого Коледжу, які пройшли ґрунтовну підготовку з ППФП, часто отримують більш високий професійно-кваліфікаційний розряд за фахом, ніж студенти, які не пройшли з різних причин такої підготовки; останні, як правило, і повільніше адаптуються до умов професійної діяльності на виробництві; ППФП в цьому відношенні є одним з факторів скорочення термінів оволодіння професією і однією з гарантій якості її освоєння;

2) продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на прогресуюче спадання частки грубих м'язових зусиль в сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки в сфері переважно фізичної праці, але і в ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухового) характеру, як у наладчиків машинних пристроїв, монтажників, механіків і т.д .; в цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою високої плідності будь-якої професійної праці;

3) зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів професійної праці та його умов на фізичний стан працівників; хоча ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту і умов праці, в тому числі соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль серед них покликані відігравати фактори професійно-прикладної фізичної культури, включаючи ППФП;

4) перспективні тенденції загально-соціального і науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльні здібності, а їх розвиток в силу природних

причин невіддільний від фізичного вдосконалення кожного.

Форми занять ППФП можуть бути різноманітними. Для студентів Коледжу наші викладачі обрали комплексне використання засобів з різних видів спорту, спрямованих на розвиток професійно важливих психофізичних якостей, специфічних для обраної професії, на заняттях з фізичного виховання.

ППФП необхідна не тільки на заняттях, але й у позанавчальний час, особливо для тих студентів, які мають недостатню загальну і спеціальну фізичну підготовленість. Форми ППФП у вільний час це секційні заняття у коледжі з прикладних видів спорту під керівництвом викладача-тренера; самостійні заняття прикладними видами спорту в спортивних групах поза коледжу (в туристичних клубах тощо); самостійне виконання студентами завдань викладачів фізичного виховання. Також велика робота у цьому напрямку ведеться і зі студентами, які мешкають у гуртожитку нашого коледжу, вихователі гуртожитку спільно з викладачами фізичної культури та фізичного виховання проводять різноманітні спортивні змагання та спортивні свята, флеш-моби та ін.

Одна з форм – масові оздоровчо-фізкультурні і спортивні заходи, наприклад внутрішні змагання між навчальними групами, курсами, відділеннями, особливо популярні Дні здоров'я.

Все вищевикладене підкреслює важливість і необхідність ППФП майбутніх фахівців в період їх навчання у коледжі для забезпечення їх фізичної та психічної готовності до оптимальної інтенсивності праці; створення передумов успішного професійного навчання та підвищення кваліфікації; підтримки і відновлення працездатності в робочий час і після напруженого трудового дня. Але ППФП студентів не повинна звужуватися до рівня вузької спеціалізації, а повинна мати широку професійну основу і будуватися з урахуванням далекої перспективи роботи майбутнього фахівця. У зв'язку з цим ще раз підкреслюється значення різнобічної фізичної підготовки, що є основою ППФП студентів до їх майбутньої професії.

Викладачі коледжу створили невеликі комплекси вправ для студентів різних спеціальностей, для кожної спеціальності окремо. Тобто вправи для наших комп'ютерних спеціальностей різняться від вправ для технічних спеціальностей, враховуючи специфіку їх майбутньої праці.

Професійно-прикладна фізична підготовка є важливою складовою частиною фізичного виховання студентської молоді. Вона передбачає раціональне використання засобів, методів та організаційних форм, повинна поєднуватись із загальною фізичною підготовкою й включати перевірку та оцінку підготовленості студентів. Адже при організації навчального процесу, навіть в умовах дистанційного або онлайн-навчання, перед кожним навчальним закладом стоїть завдання - вести підготовку спеціалістів, застосовуючи сучасні методи організації навчально-виховного процесу, забезпечуючи отримання знань та умінь у практичній роботі або наукових дослідженнях. Але повноцінне використання знань та навичок можливе лише за умови відмінного стану здоров'я, високої працездатності молодих спеціалістів, яке набувається при регулярних та спеціально організованих заняттях фізичного виховання та спорту. Отже, якість підготовки, у тому числі і фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого спеціаліста набуває не лише особистого, але й соціально-економічного значення.

Підготовка молоді до самостійного життя - є важливим завданням фізичного виховання. Методично правильне використання засобів фізичного виховання зміцнює здоров'я людини, підвищує його працездатність, сприяє профілактиці професійних захворювань та травматизму. Саме цій меті повинна служити професійно-прикладна фізична підготовка студентської молоді.

ВИВЧЕННЯ РІВНЯ МОТИВОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Прус Надія Михайлівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», старший викладач кафедри технологій оздоровлення та спорту
Ускова Світлана Михайлівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», старший викладач кафедри технологій оздоровлення та спорту
Кривенда Вячеслав Сергійович
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», старший викладач кафедри технологій оздоровлення та спорту

Вступ. На етапі розвитку державний стандарт освіти ставить завдання – сформувати стиль мислення студентів, адекватний вимогам ринку, науки. Але досі багато студентів недостатньо ясно уявляють цілі та завдання фізичного виховання молоді, що ускладнює процес їх адаптації до навчальної діяльності у ВНЗ на початковому етапі формування професійної діяльності. У зв'язку з цим найважливішим завданням фізичного виховання у вищій школі є формування у студентів усвідомленого прагнення занять фізичною культурою та спортом.

Проблема дослідження полягає у суперечності між необхідністю усвідомленого прагнення до занять фізичною культурою та спортом, незрозумілим уявленням собі мети та завдань фізичного виховання, та недостатнім науково-методичним забезпеченням процесу мотивації студентів.

Данній проблемі дослідження приділили увагу такі фахівці: В.Я.Кондаков, Е.Н.Копєйкіна, Н.В. Балишева, О.М. Усатов, Д.А. Скруг [4], С.Н.Горлова, Д.С.Толстих [2], Р.С.Наговіцин [8], А.А. Маліченка [7], О.А. Ревтова [9], І.В.Коломійченко [5], О.В. Шмигова [10], Є.А. Барканова [1], А.А.Захарова, А.Ф. Міфтахов [3], Є.Г. Лахно [6].

Організація та методи дослідження. Дослідження здійснювалось на базі КПІ ім. Ігоря Сікорського. У ньому взяли участь 100 студентів 1 курсу.

Застосовувалися такі методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури застосовувався для визначення основних показників мотивованості студентів до занять фізичної культурою. Вихідний рівень мотивованості студентів було визначено з урахуванням анкетного опитування.

На нашу думку, всі показники можна згрупувати у 4 блоки. 1 блок – зайнятість фізкультурною та спортивною діяльністю у шкільні та студентські роки; включення себе до фізкультурників або спортсменів; оцінка своєї рухової активності. 2 блок – відношення до занять фізичною культурою, створення умов для занять, мета їх відвідування, відношення між викладачем та студентом, рівень емоційних відносин, естетичні мотиви та особистісний статус, рівень професійної майстерності викладача. 3 блок – внесення змін до навчальної програми, проведення навчальних занять на 3 та 4 курсах, право вибору рухової активності, організація різноманітних заходів. 4 блок – найцікавіші види спорту.

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити такі закономірності.

По першому блоку взаємозв'язок між компонентами, що входять до нього, виглядає наступним чином. За зайнятістю активною спортивною діяльністю: до вступу до вузу лише 28,4% респондентів займалося спортом, 33,3% зайняті іншими видами фізкультурної діяльності та 35,1% займаються у спортивних секціях університету. Тому, на наш погляд, лише 17,8% студентів оцінюють свою рухову активність як високу, 39,4% – середню та 30,2% – низьку. До фізкультурників себе відносять 71,4%, спортсменів – 28,6% респондентів.

По другому блоку отримано такі результати. Позитивно відносяться до

фізичної культури 40,1% респондентів, 1,5% – негативно та 43,4 – байдуже. Звідси, на нашу думку, високий відсоток абсолютно незадоволених студентів проведенням фізкультурних заходів у вузі – 50,4%. Також це відображається, на наш погляд, і на цілі їх відвідування, відношення між викладачем та студентом, рівні емоційних відносин, естетичних мотивах та особистісному статусі. Так, метою відвідування занять на предмет «фізична культура» 71,6% назвали здачу заліку з предмету; 75,5% - у зв'язку з необхідністю. Мабуть, це пов'язано з причинами, що заважають регулярно займатися фізичними вправами. У відносинах між студентом та викладачем у 68,1% респондентів вони нормальні, у 41,6% – офіційні та 10,1% – негативні. У рівні емоційних відносин: емоційну розрядку одержують 26,4% студентів, фізичне навантаження – 30,6% та зацікавлені у підвищенні спортивного результату – 10,3% респондентів. За естетичним мотивом: покращили свій вигляд 31,3 респондентів, удосконалювали статуру – 35,2 % студентів. Особистісний статус підвищився лише у 34,6% студентів. Таким чином, взаємозв'язок між компонентами цього блоку свідчить про недостатність рівня мотивів, що забезпечують успішність реалізації себе студентами у плані фізичної активності та задоволеності загалом відвідуваннями занять із фізичної культури.

По третьому блоку результати дозволяють констатувати таке. 73,5% студентів вважають за необхідне внесення змін до навчальної програми; лише 15,4% респондентів – за проведення навчальних занять на 3 та 4 курсах; 73,8% студентам надається право вибору рухової активності, організації різноманітних заходів; 79,9% студентів вказують на необхідність предмета «фізична культура».

По четвертому блоку найцікавішими для себе видами спорту 52,3% респондентів вважають баскетбол, 61,3% – волейбол, 68,7% – настільний теніс, 40,7% – футбол, 55,4% плавання.

На основі отриманих результатів ми розробили шляхи вдосконалення мотивації студентів до занять фізичною культурою.

1. Проведення занять на предмет «фізичної культури» на основі одного з видів спорту, обраного студентами.

2. Застосовувати види інноваційних технологій, що дозволяють активізувати пізнавальну діяльність студентів, зацікавити предметом викладання.

3. Збільшити кількість секцій за видами спорту та кількість фізкультурно-оздоровчих заходів з метою збільшення рухової активності студентів та зацікавленості їх занять спортом.

Висновки.

Виявлено 4 блоки показників мотивованості студентів до занять фізичною культурою. Перший блок – зайнятість фізичною культурою та спортивною діяльністю, оцінка рухової активності. 2 блок – мотивація з мети відвідуваності та взаємозв'язок із ставленням до занять фізичною культурою. 3 блок – корективи щодо змісту програми та термінів реалізації фізичної культури. 4 блок – цікаві види спорту.

У вихідному рівні мотивації до занять фізичною культурою виявлено відносно низькі значення мотивів, що визначають ключові напрями реалізації. А саме у підвищенні рухової активності студентів (удосконалення професійної майстерності викладачів, застосування інноваційних технологій); щодо якісної зміни змісту предмета; щодо впровадження цікавих видів спорту.

Розроблено шляхи вдосконалення мотивації студентів до занять фізичною культурою, які полягають у наступному. Проведення занять з видів спорту; застосування інноваційних технологій; реалізація елементів фізичного виховання, пов'язаної із спеціальністю.

Список використаних джерел:

1. Барканова Е.А. Формирование мотивации у студентов к самостяельным занятиям физической культурой. URL: http://dogmon.org/formirovanie-motivacii-u-studentov-k-samostoyatelenim-zanyatiy.html.

2. Горлова С.Н., Толстых Д. С. Мониторинг удовлетворенности студентов

качеством обучения на кафедре физвоспитания технического вуза. URL: http://www.referent.ru.

3. Захарова А. А., Мифтахов А. Ф. Мотивация студентов к занятиям физической культурой// Педагогические науки. 2018.№15. С. 65–71.

4. Кондаков В.Я., Копейкина Е.Н., Балышева Н. В. [и др.]. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза// Современные проблемы науки. 2015. № 1, ч. 1. С. 56–62.

5. Коломийченко И.В. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности // Северо-Кавказский психологический вестник. 2010. № 8/4. С.11–15.

6. Лахно Е.Г. Мотивированность к занятиям физической культурой как фактор оптимизации функционального состояния студентов // Физическое воспитание студентов. 2015. № 5. С. 31–38.

7. Маличенко А.А. Мотивация студентов непрофильных вузов к занятиям физической культурой. URL:https://studopedia.net/1_62219_motivatsiya-studentov-neprofilnih-vuzov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy. html.

8. Наговицын Р.С.Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вуз // Фундаментальные исследования. 2011. № 8-2. С. 293–298.URL: http://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950.

9. Ревтова О.А. Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования: сб. ст. по материалам XXII Междунар. студ. науч.-практ. конф. Новосибирск, 2017.URL: https://sibac.info/archive/meghdis/11(22).pdf.

10. Шмыгова О.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. URL: formirovanie_motivatsii_zanyatiy_fizicheskoy_kulturoy_u_studentov.doc.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СЛАВУТСЬКОГО ЛІЦЕЮ ІІ-ІІІ СТУПЕНІВ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Рабченюк Олена Олександрівна
Славутський ліцей ІІ-ІІІ ступенів Хмельницької обласної ради, кандидат біологічних наук, заступник директора з навчальної роботи
Панчишин Оксана Миколаївна
Славутський ліцей ІІ-ІІІ ступенів Хмельницької обласної ради, вчитель біології
Гаврилюк Тетяна Миколаївна
Славутський ліцей ІІ-ІІІ ступенів Хмельницької обласної ради, вчитель біології

Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили.
В. А. Сухомлинський

Здоров'я людей – це суспільна цінність, яка повинна бути забезпечена системою наукових і практичних заходів збереження та зміцнення здоров'я. Саме тому питання здоров'я людини й здоров'я нації сьогодні виходять на перший план при вирішенні внутрішніх і зовнішніх завдань розвитку кожної країни. Сучасне трактування процесу сприяння покращенню здоров'ю визначається міжнародною спільнотою як системна діяльність, ключовим завданням якої є зміцнення соціальної відповідальності за здоров'я [2, с. 56].

Проблема здоров'я здобувачів освіти, які навчаються у закладах загальної середньої освіти, стає все більш актуальною у зв'язку із впровадженням соціальної ізоляції, lockdown, карантину. Ці слова впевнено увійшли у сучасний лексикон і це нова реальність. Карантинні заходи, спрямовані на зупинення пандемії COVID-19, викликали ряд суттєвих змін у способі життя населення, в тому числі дитячого. І до цих змін організму необхідно адаптуватися. Першими проявами некомфортного існування у будь-яких нових умовах є негативні емоції, які можуть закріплюватись

у психоемоційні порушення (патологічна тривожність, депресія тощо) та призводити до інших патологічних проблем на фізичному та соціальному рівнях [6].

Сьогодні увага до збереження здоров'я школярів значно зросла, адже з кожним роком збільшуються навчальні навантаження, відпочинок дітей усе частіше зводиться до комп'ютерних ігор та перегляду відеофільмів, що призводить до гіподинамії, порушення постави і зору. Тому найважливішим завданням є популяризація здорового способу життя серед молоді, втілення відповідних програм та технологій у освітній процес закладів загальної середньої освіти [4, с. 85].

Важливою умовою реалізації здоров'язберігаючих технологій у Славутському ліцеї II-III ступенів Хмельницької обласної ради є формування ціннісного ставлення здобувачів освіти до здоров'я. Ціннісне ставлення до здоров'я цілком можна розвивати за допомогою формування мотивації до здоров'язбереження. Розвиток цієї мотивації, на нашу думку, є найбільш оптимальним шляхом актуалізації потреби, що забезпечує спрямованість особистості на ведення здорового способу життя. Сучасні підходи до здоров'язбережувального освітнього середовища полягають у створенні позитивного здорового мікроклімату для формування відповідального ставлення до здоров'я. Мета реалізується через використання соціально-педагогічних технологій, які оптимізують процес становлення позиції особистості щодо здоров'я [1, с. 62].

Технологія просвітницького тренінгу. Просвітницький тренінг – це перш за все навчання, яке спирається на досвід людини, а також передбачає, що присутні на тренінгу люди, крім отримання нової інформації, мають можливість одразу ж використовувати її на практиці, виробляючи нові навички [2, с. 124].

Технологія «рівний – рівному» трактується як спосіб «навчання рівних - рівними», тобто йдеться про надання інформації в середовищі людей «рівних» між собою за такими ознаками, як цінності, проблеми, соціальний рівень, хобі, інтереси тощо [2, с. 140]. Ми трактуємо технологію «рівний – рівному» саме як спосіб навчання «ровесників – ровесниками», «молодими людьми молодих людей» у контексті проведення просвітницької роботи щодо сприяння покращенню здоров'я [2, с. 142]. Спираючись на дану технологію, ми використовуємо методику «Позитивного прикладу». Сенека сказав: «Важко привести до добра повчаючи, легше – прикладом». Прикладом для наслідування у цій методиці є активні учні Молодіжної Ліги Ліцеїстів та учителі фізичної культури.

Приклад – виховний метод великої сили. Його вплив базується на відомій закономірності: явища, які сприймаються зором, швидко і без труднощів відбиваються у свідомості, тому, на противагу словесним впливам, не потребують ні розкодування, ні перекодування. Приклад діє на рівні першої сигнальної системи, слово – другої. Саме він дає конкретні зразки для наслідування і тим самим активно формує свідомість, почуття, переконання, активізує діяльність [5, с. 71].

Технології організації дозвілля. Вільний час є домінуючим простором, у якому відбувається фізичний та духовний розвиток людини, її соціалізація. Використання вільного часу, тобто дозвілля, при його правильній та раціональній організації надає можливості для відновлення фізичних, емоційних, інтелектуальних та психічних сил людини, для розвитку загальнолюдських якостей, формування світогляду та культури особистості [2, с. 147].

Методика інтерактивної роботи має назву *форум-театру*. Його сутність полягає у пошуку в рамках запропонованої вистави (разом із глядачами) шляхів вирішення проблеми чи виходу зі складної життєвої ситуації. І хоча форум-театр – не терапевтична методика, його діяльність спрямована на зміну негативної ситуації, у якій опинилася людина (та, кого не розуміють, пригнічують, переслідують чи зневажають), на таку, з якої можна знайти вихід: фактично форум-театр дає можливість перепрограмувати свідомість (підсвідомість) особистості [2, с. 155].

Освіта в галузі здоров'я має поєднувати засвоєння необхідних знань,

формування певного ставлення та конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження і розвитку здоров'я [3, с. 21].

Знання. Наприклад: знання шляхів передачі туберкульозу є результатом засвоєння простих фактів, але усвідомлення зв'язку між шляхами передачі і паліннням дає розуміння того, що ризик інфікування при такому поєднанні факторів підвищується. *Ставлення.* Наприклад: повага до свого тіла та висока оцінка важливості догляду за тілом є суттєвим фактором збереження особистого здоров'я, нормального функціонування організму та високого рівня працездатності. *Навички* можна визначити як здатність практикувати конкретні моделі поведінки. Наприклад: надання першої допомоги, дотримання гігієни [3, с. 6]. Саме ця тріада «знання – ставлення – навички» визначає зміст навчання в галузі здоров'я на основі навичок у нашому ліцеї.

Дотримуючись принципів здоров'язберігаючої педагогіки, а саме: принципу гармонічного поєднання педагогічних впливів та принципу формування відповідальності учнів за своє здоров'я, здобувачі освіти, їх батьки та педагоги Славутського ліцею ІІ-ІІІ ступенів Хмельницької обласної ради взяли участь у неймовірно корисному, драйвовому та пізнавальному Фуд Челенджі від Healthy Schools, ставши ще на крок ближчими до здорового способу життя, здорового харчування, здорового майбутнього.

Можна із впевненістю сказати, що завдяки ініціативі Healthy Schools та цікавій і корисній програмі Фуд Челенджу, у нашому навчальному закладі значно збільшилася кількість учнів, їхніх батьків та педагогів, які володіють знаннями та навичками здорового харчування, активно впроваджують його у своєму житті та пропагують своїм прикладом для інших!

Фуд Челендж допоміг відкрити важливі аспекти раціонального харчування, дав можливість переконатися, що здорова їжа – це дійсно легко, смачно і різноманітно.

Ліцей – єдиний організм із тісними взаємозв'язками всіх його структурних компонентів. Застосування у роботі здоров'язберігаючих педагогічних технологій підвищує результативність освітнього процесу, формує у педагогів, здобувачів освіти та батьків цілісні орієнтації. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища покликані чітко регламентувати діяльність кожного з них на шляху до кінцевої мети. Перевага нашого підходу полягає в тому, що не потрібно відмовлятися від напрацьованих позитивних дієвих традицій, форм роботи ліцею, а він спонукає до наповнення його новим змістом.

Список використаних джерел:

1. Гін А. О. Прийоми педагогічної техніки : Свобода вибору. Діяльність. Зворотний зв'язок. Ідеальність : посібник для вчителя / А. О. Гін. – 13-е видання. – Х. : Вид. група «Основа», 2015. – 112 с.

2. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я : теорія та технології : Монографія / П. М. Гусак, Н. В. Зимівець, В. С. Петрович. – Луцьк : ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. – 219 с.

3. Дмитренко К. А. Звичайні форми роботи – новий підхід : розвиваємо ключові компетентності : метод. посіб. / К. А. Дмитренко, М. В. Коновалова, О. П. Семиволос, С. В. Бекетова. – Х. : ВГ «Основа», 2018. – 119 с.

4. Зимівець Н.В. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я : навч.-метод. посіб. / Н. В. Зимівець, В. С. Петрович, О. Ю. Закусило. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 360 с.

5. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посіб. / О. І. Пометун, Л. В. Пироженко / за ред. О. І. Пометун. – К. : А. С. К., 2004. – 192 с.

6. http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u03-01-03-05?opendocument

МЕТОД КОМПЛЕКСНОГО БІОФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ ПОТЕНЦІЙНИХ БАТЬКІВ НА СТВОРЕННЯ ГЕНЕТИЧНИХ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я І РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Родіонов В'ячеслав Анатолійович
Міжнародна академія біоенерготехнологій, доктор філософії, керівник Придніпровського регіонального відділення МАБЕТ

АНОТАЦІЯ:

У статті поставлена мета – розробити метод біофізичного впливу на процеси підготовки генетичного матеріалу потенційних батьків і на створення генотипу дитини.

Розроблений «Репродуктивний метод біофізичного впливу». Дано визначення «Принципу тотожності енергій у генетиці». Сформульовано «Визначення механізму біофізичного впливу на створення гамет». Викладено «Визначення механізму біофізичного впливу на проявлення ознак, якостей і здібностей».

Ключові слова: основи здоров'я, біофізичний вплив, пооявлення ознак.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ І АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Людський рід – ряд поверхньо усвідомленого, машинального, інстинктивного відтворення поколінь. Наступні покоління створюються за образом і подобію попередніх, а не як якісно нові покоління на основі попередніх. Людство ментально не бере участі в народженні своїх нащадків. Діти є похідною випадкового набору ознак. Людина повинна бути не побічним продуктом тваринної пристрасті, а результатом усвідомленого створіння батьками і природою.

Гармонія природних механізмів і ментальної участі людей в репродуктивних процесах – фундамент розумного створіння дітей.

Мета дослідження: дослідити біофізичний вплив потенційних батьків на репродуктивні процеси.

Розробити «Репродуктивний метод біофізичного впливу».

ВИКЛАДЕННЯ ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ. «Мозок кожної людини працює в трьох режимах: аналоговому, цифровому і квантовому» [1, с. 71]. У квантовому режимі мозок здатний створювати біоенергетичну дію.

Біофізичний вплив сприяє успадкуванню кращих ознак, якостей і здібностей батьків, створенню ознак, якостей і здібностей, які переважають батьківські форми, і прояву нових ознак, якостей і здібностей, які відсутні у батьків, а також інгібіруванню негативних ознак батьків.

Біофізична дія впливає на експресивність, активність генів, сприяє збільшенню відсотка «спрацювання» генів.

Комплексна біофізична дія впливає на взаємодію алелей генів і на взаємодію неалельних генів.

Визначає прояв тієї чи іншої ознаки хід біохімічних реакцій [2, с. 119]. Вважаємо, що генотип ембріона, створений за допомогою комплексного біофізичного впливу, вміщає в собі гени, які мають енергію-інформацію про створення конкретних ферментів для здійснення біохімічних реакцій, які сприяють прояву запланованих ознак, якостей і здібностей майбутньої дитини.

Нами разроблено такі положення:

- «Принцип тотожності енергій в генетиці»: Енергоінформаційне поле мислеформи, яке містить енергію і інформацію конкретної ознаки, якості і здібності, тотожне енергоінформаційному полю гамети, яка містить дану ознаку, якість і здібність;

- «Визначення механізму біофізичного впливу на створення гамет»: У період систематичного впливу мислеформами їх енергоінформаційні субстанції, як домінантні фактори, справляють польові впливи на гаметогенез для утворення, розвитку і дозрівання сперматозоїдів, для розвитку і дозрівання яйцеклітин з підбором генів, які визначають ознаки, якості і здібності майбутньої дитини,

закладені в мислеформах потенційних батьків;

- «Визначення механізму біофізичного впливу на прояв ознак, якостей і здібностей»: Біофізичний вплив на енергетичні поля білків-ферментів сприяє біохімічним реакціям, які визначають прояв ознак, якостей і здібностей майбутньої дитини, які відповідають мислеформам потенційних батьків.

Репродуктивний метод біофізичного впливу.

Перший етап біофізичного впливу направлений:

- *на вибір, ріст, розвиток в потрібний період і енергетичне підсилення групи фолікул, які мають генетичний матеріал, який відповідає мислеформам потенційних батьків;*

- *на селекцію і дозрівання домінантних фолікул.*

Починається він за 330 днів до запланованого зачаття, до початку росту і розвитку примордиального (початкового) фолікула, який підлягає запліднению. До біофізичної дії бажано приступити до початку формування пулу ростучих фолікулів, для впливу на підготовчі процеси і набуття навичок у проведенні конкретного діяння.

Комплексна біофізична дія впливає на яєчник для вибору, росту і розвитку групи фолікулів, які відповідають мислеформам потенційних батьків. Біофізичний вплив повинен бути максимально інтенсивним у наступні періоди:

- з 300 по 180 день, рахуючи від дати запланованого запліднення. В цей час відбувається формування пула ростучих фолікулів, один із яких досягає овуляції для запланованого запліднення;

- з 5 по 8 день менструального циклу запліднення. В цей час відбувається вибір домінантного фолікула.

Другий етап біофізичного впливу направлений на створення і енергетичне підсилення повноцінних сперматозоїдів, які мають генетичний матеріал, що відповідає мислеформам потенційних батьків.

Починається він у період, попередній сперматогенезу за три місяці до запланованого запліднення. Строк дозрівання сперматозоїдів складає 68-75 днів. До біофізичної дії бажано приступити за 90 днів до запланованого запліднення для здійснення впливу на підготовчі процеси і набуття навичок у проведенні конкретного діяння.

Третій етап біофізичного впливу направлений на процес коїтусу. Необхідно в період, попередній зачаттю, обом батькам енергетично готуватися до цієї події, зберігати психологічну рівновагу, одержувати позитивні емоції, добре і різноманітно харчуватися (прислуховуватися до організму і їсти саме те, чого він бажає), фізично відпочити і виспатись. Необхідно взяти відпустку в цей період, щоб робочі процеси не могли вносити негатив і відбирати енергію.

Рекомендується утримання від полового акту протягом приблизно одного тижня до зачаття. Це дозволить одержати «витримані» дозрілі сперматозоїди і накопичити енергетичний потенціал для ефективного біофізичного впливу під час коїтусу.

Технічними засобами визначається точний час початку овуляції. Рекомендується здійснювати коїтус протягом перших 10 годин після овуляції, напочатку цього періоду.

Комплексний біофізичний вплив на статеві системи чоловіка і жінки проводиться при підготовці до коїтусу і під час нього. Попередньо потенційні батьки повинні ввійти в глибоку духовну, ментальну, фізичну і енергетичну гармонію. Біофізичний вплив створюється синхронно обома потенційними батьками. Впливи повинні виражати потужні комплексні біофізичні вібрації всіх планів обох організмів, направлених на творіння нового життя, відповідно до початкових задумів потенційних батьків, закладених при біофізичних діях на дозрівання визначеної яйцеклітини і створення сперматозоїдів (перший і другий етапи). У процесі коїтусу потужності біофізичних впливів адекватні емоційним станам на різних етапах коїтусу. Максимальне напруження пристрасті сприяє втіленню енергії екстазу в матерію задумів. Відбувається єднання енергії втілення з енергією природи.

Четвертий етап біофізичного впливу направлений на досягнення яйцеклітини сперматозоїдами, енергія яких тотожна спочатку закладеними енергіям мислеформ.

Необхідно періодично впливати мислеформою на сперматозоїди з моменту закінчення коїтусу протягом, приблизно, двох годин. За цей час сперматозоїди досягнуть яйцеклітини.

П'ятий етап біофізичного впливу направлений:

- *на вибір яйцеклітиною сперматозоїда, який має генетичний матеріал, найбільш відповідний мислеформам потенційних батьків;*
- *на процес запліднення.*

Відповідно до «Принципу тотожності енергій» вибір яйцеклітини, скоріш всього, зупиниться на тотожному сперматозоїді, який має максимально енергетичну відповідність її особистому енергетичному полю.

Біофізичний вплив особливо важливий в процесі об'єднання материнських і батьківських хромосомів і створення генотипу дитини. Так як проблематично визначити точний час від коїтусу до утворення загальної метафазної пластини (в першу чергу із-за того, що не відомо протягом якого часу яйцеклітина вибере свій сперматозоїд), то необхідно батькам проводити пік біофізичних впливів, починаючи через 20 годин після коїтусу (одну годину мінімум на досягнення сперматозоїда яйцеклітини, плюс 19 годин мінімум – від проникнення сперматозоїда в яйцеклітину до утворення метафазної пластини).

Необхідно після біофізичного впливу на створення метафазної пластини, енергетично супроводжувати процес формування зиготи. Бажано протягом 30 годин періодично енергетично підживлювати цей процес і після кожного впливу енергетично фіксувати мислеформи для їх автоматичної роботи.

Шостий етап біофізичного впливу направлений на:

- *імплантацію – вростання ембріона в ендометрій;*
- *ембріогенез.*

Енергетичний супровід кожного етапу репродуктування сприяє нормальному проходженню всього процесу вагітності.

Організм на кожному етапі розвитку не реалізує всіх своїх можливостей, запрограмованих у генотипі, тобто на кожному етапі є резерв [3, с. 86]. Цей генетичний резерв може бути використаний для додаткового розвитку розумових і фізичних здібностей людини. На етапі ембріогенезу комплексна біофізична дія здатна впливати на морфогенез ембріона, процеси проліферації і диференціювання тканин, органів, а також формування біологічних систем організму. Особливо ефективний вплив у критичні періоди розвитку. Цей час підвищеної чутливості організму. Такими періодами є: прогенез (розвиток і дозрівання полових клітин) чи гаметогенез, запліднення – злиття гамет і встановлення диплоїдного числа хромосом, імплантація - вростання ембріона в ендометрій (7-8 день), гаструляція, нейруляція і утворення комплексу осьових зачатків (з 8 тижня), посилений ріст головного мозку (15-20 тижні), органо - і системогенез (формування життєво важливих систем з 20 по 24 тиждень), процес народження [4, с. 220].

Сьомий етап біофізичного впливу направлений на підготовку організму матері до пологів.

Біофізичний вплив чоловіка і жінки направлений на зміцнення нервової системи і фізіології жінки при передродовою підготовкою організму і на допомогу плоду.

Восьмий етап біофізичного впливу направлений на народження нової людини.

Чоловік присутній на пологах і разом із жінкою бере активну енергетичну участь у них. Енергія жінки направлена, головним чином, на фізіологію процесу пологів. Енергія чоловіка направлена на супроводження процесу пологів, захист здоров'я жінки і здоров'я дитини.

Дев'ятий етап біофізичного впливу направлений на відновлення організму матері та на адаптацію дитини.

Енергії жінки і чоловіка направлені на відновлення організму матері і на енергетичне підживлення дитини.

Зразу після пологів, без перерви, щоденно, необхідно здійснювати біофізичний вплив на дитину з новою мислеформою для її постнатального розвитку. Цей етап здійснюється протягом трьох років. Особливе значення має біофізичний вплив протягом перших двох років життя дитини, коли активно розвиваються нервова система і головний мозок.

ВИСНОВКИ. З 2011р. по 2021р. проведено вивчення застосування «Репродуктивного методу біофізичного впливу» десятьма подружніми парами. Всі десять пар дали позитивну оцінку репродуктивному методу і зробили висновки про те, що їх задуми по створенню своїх дітей частково реалізовані. «Репродуктивний метод біофізичного впливу», створений відповідно до розроблених теоретичних основ біофізичного впливу на репродуктивні процеси, дав позитивні практичні результати.

Список використаних джерел:

1. Горчаков В.Ю. Практична валеологія / Горчаков В.Ю.- К.: КПІ ім. І. Сікорського, 2017. - 218с.
2. Зиматкін С.М. Гістологія, цитологія і ембріологія: підручник. Гродно: ГрГМУ, 2015.408 с.
3. Тельцов Л.П., Степочкін А.А., Музика І.Г. Біологія розвитку і закони індивідуального розвитку людини і тварини. Саранськ: МДУ, 2010. 92с.
4. Афанасьєв Ю.І., Юріна Н.А., Котовський Є.Ф Гістологія, ембріологія, цитологія: підручник. Москва: ГЕОТАР-МЕДІА, 2016. 744с.

ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ТУРИЗМУ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Романенко Олександр Володимирович
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент, докторант

Постановка проблеми. Туризм – це різноманітний активний відпочинок, раціональне використання вільного часу, зміцнення здоров'я, підвищення культурного рівня; це один із важливих засобів гармонійного розвитку розширення світогляду, залучення широких мас населення до занять фізичною культурою, спортом [1, с. 8].

Активний туризм має цільову функцію - спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь й навичків, необхідних для безпечного пересування учасників по пересіченій місцевості й удосконалювання фізичної підготовки для подолання складного природного рельєфу [2, с. 12]. Також дослідження обумовлюється потребами набуття майбутніми бакалаврами туризму нормальної життєдіяльності їх організму під час організації, підготовки та безпосередньої участі у заліковому туристичному поході виробничої технологічної практики та залежить від способу життя, особливо від повсякденної рухової активності. Серйозною проблемою погіршення самопочуття студентів є недолік руху, що в першу чергу негативно позначається на діяльності серцево-судинної і дихальної систем.

Мета роботи – підвищення якості проведення залікового туристичного походу виробничої технологічної практики з майбутніми бакалаврами туризму використовуючи показники ЧСС під час загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вагомий внесок у вирішенні проблем професійної підготовки студентів та організації навчального процесу у закладах

вищої освіти внесли вчені В.Андрущенко, В.Вернидуб, Л.Сущенко, В.Лавриненко, Г.Торбін, М.Корець, І.Зязюн, М.Євтух, В.Кремень, М.Шкіль та ін. Спеціальним дослідженням з питань теорії та практики туристичної освіти присвячені праці таких вчених, як В.Федорченко, В.Пазенок, О.Любіцева, В.Обозний, В.Абрамов, В.Дехтяр, С.Фокін, І.Рудєв, Ю.Штюрмер, К.Вахліс, Я.Олійник, Н.Крачило, Г.Цехмістрова, М.Мальська, В.Худо, І.Мініч, Ю.Грабовський, О.Скалій, В.Стафійчук, Ю.Щур, О.Наровлянський та ін. Методиками оцінки впливу фізичних навантажень на функціонування серцево-судинної, дихальної систем присвячені праці таких вчених, як В.Г.Амосов, П.К.Анохін, Г.Л.Апанасенко, І.А.Аршавський, Л.А.Бутченко, В.Л.Волков, А.К.Гайтон, Дж.Э.Холл, Н.Д.Граєвська, А.Г.Дембо, В.М.Заціорський, В.Л.Картман, Т.Ю.Круцевич, Т.Д.Кузнецова, Т.Г., КарпінськаТ.Г., М.Ф.Хорошуха, М.М. Булатова, Ю.В.Верхошанський, В.Н.Платонов, О.І.Плиска, В.Г.Ткачук, В.А.Романенко, Дж.Х.Уилмор, Л.Г.Шахліна, та ін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична підготовка туриста - педагогічний процес, спрямований на розвиток і досягнення оптимального рівня фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості тощо) туриста.

З огляду на мету розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка передбачає різнобічний розвиток фізичних здібностей і зміцнення здоров'я; розвиток функціональних можливостей організму як основи спеціальної працездатності і покращення перебігу відновлювальних процесів. Спеціальна фізична підготовка є різновидом фізичної підготовки, адаптованим до особливостей обраного виду туризму. Засобами спеціальної підготовки формують необхідні туристу навички.

На початковому етапі занять туризмом виховують основні фізичні якості: витривалість, силу, спритність, швидкість, гнучкість [3, с. 142].



«Скалодром» м. Арсенальне, м. Київ_Джерело: [4]

Реалізовуючи дані завдання в практиці, потрібно організовувати навчально-виховний процес таким чином, щоб він був зорієнтований на особистість студента [4, с. 260].

Кожний із двадцяти шести студентів отримав обов'язки до походу, багаторазово викладачем проводилися бесіди та роз'яснення щодо їх підготовки та виконання у самому пішохідному туристичному поході. Але, як вияснилося для студентів стало зрозуміло на всі сто відсотків, тільки пізніше, а саме у момент подолання маршруту, з рюкзаками на плечах, багатокілометрової відстані, з крутими спусками та підйомами, болотами та лісами, наскільки серйозна потреба

підготовки до самого походу і відношення кожного до своїх обов'язків [5, с. 611].

Виробнича технологічна практика є невід'ємною частиною навчального процесу і спрямована на поглиблення та закріплення здобутих студентами теоретичних знань передбачених циклом професійно - орієнтованих дисциплін підготовки фахівця з туризму.

Дослідження проводилося протягом чотирьох років, зі студентами спеціальності «Туризм» під час підготовки до залікового туристичного походу, а саме в парку «Перемоги» метро Дарниця, в парку «Партизанської слави» Харківський масив, в парку «Нивки» метро Нивки, в «Гідропарку», метро Гідропарк, в «Голосіївському парку», в парку «Муромець» Деснянського району, на оздоровчій базі НПУ імені М. П. Драгоманова «Берізка», узбережжя Київського моря, на «Скалодромі» метро Арсенальне. Безпосередньо, частоту серцевих скорочень заміряли на заняттях загальної та спеціальної фізичної підготовки в спорт комплексі НПУ ім.. М.П.Драгоманова (студенти спеціальної медичної групи та з протипоказаннями на виконання фізичних навантажень участь в тур походах не приймали).

Перший рік дослідження у заліковому туристичному поході виробничої технологічної практики приймали участь вісімнадцять студентів другого курсу, другий рік – двадцять три студенти другого курсу, третій рік – двадцять два студенти другого курсу і четвертий рік дванадцять студентів другого курсу.

ЧСС розглядається одним з головних і самих доступних показників, що характеризують стан серцево-судинної системи і її реакції на фізичне навантаження. Частота пульсу здорової нетренованої людини в стані спокою звичайно коливається в жінок у межах 75–80 уд/хв, у чоловіків – 65–70 уд/хв.

ЧСС визначається пальпаторним методом на сонній або променевій артеріях. При малих і середніх навантаженнях нормальним уважається відновлення ЧСС через 10–15 хвилин.

Під час дослідження, використовували метод оцінки особливостей змін пульсу (ЧСС) [6, с. 38], де частота, ритмічність, наповнення і напруження пульсу дають можливість виявити порушення діяльності серця як в стані спокою, так і після навантаження на серцево-судинну систему студента, а також виникненню потреби індивідуалізації навантаження кожному студенту.

Наводимо приклад

Результати виміру пульсу студентів 25-Т групи									
Хвилини	*5*	*10*	*15*	*20*	*25*	*30*	*35*	*40*	*45*
Мирослава	84	199	108	120	144	144	132	130	132
Дарина	78	150	106	90	120	120	120	120	96
Дар'я	84	162	114	114	126	114	162	162	152
Анастасія	84	162	126	114	126	126	138	140	96
Ольга	84	120	116	125	162	165	160	170	130
Валерія	96	198	131	120	154	154	156	156	120
Наталія	108	198	144	144	174	144	156	156	156
Діана	96	150	120	120	160	160	150	152	130
Євгеній	72	180	120	120	150	126	120	120	92
Марія П.	78	150	120	105	108	120	120	120	115
Аліна	96	210	150	150	150	120	162	160	138
Марія Я.	78	144	108	108	114	120	136	140	144

5 – вимір пульсу у стані спокою; 10 – вимір пульсу після бігу з прискоренням; 15 – вимір пульсу після загально розвивальних вправ на місці; 20 – вимір пульсу після вправ на гнучкість; 25 – вимір пульсу після різновиду бігу; 30 – вимір пульсу після естафетного бігу; 35 – вимір пульсу після естафети з баскетбольними м'ячами; 40 – вимір пульсу після естафети з волейбольними м'ячами; 45 – вимір пульсу після ходьби на відновлення дихання.

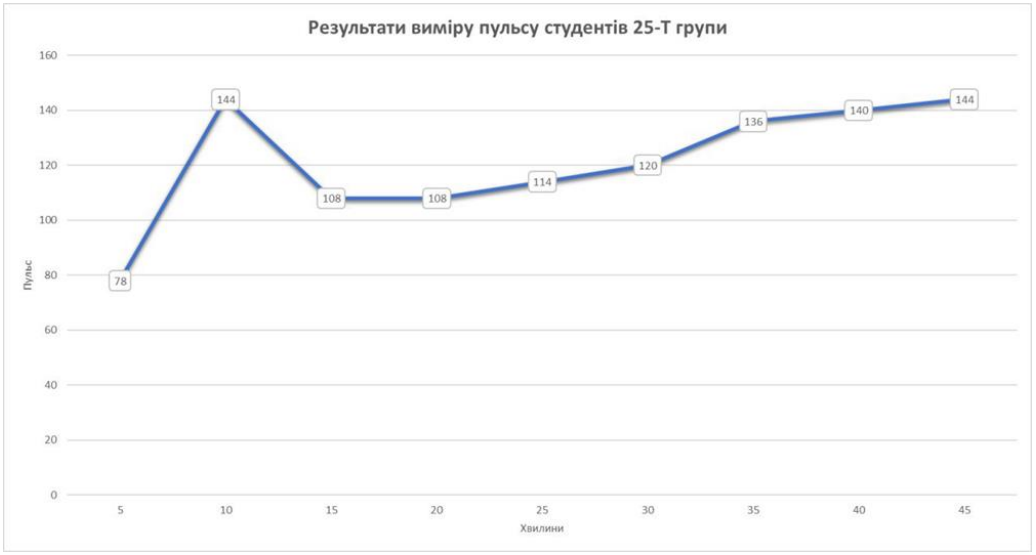


Рис. 1 Індивідуальний графік ЧСС студентки 25-Т групи Марії

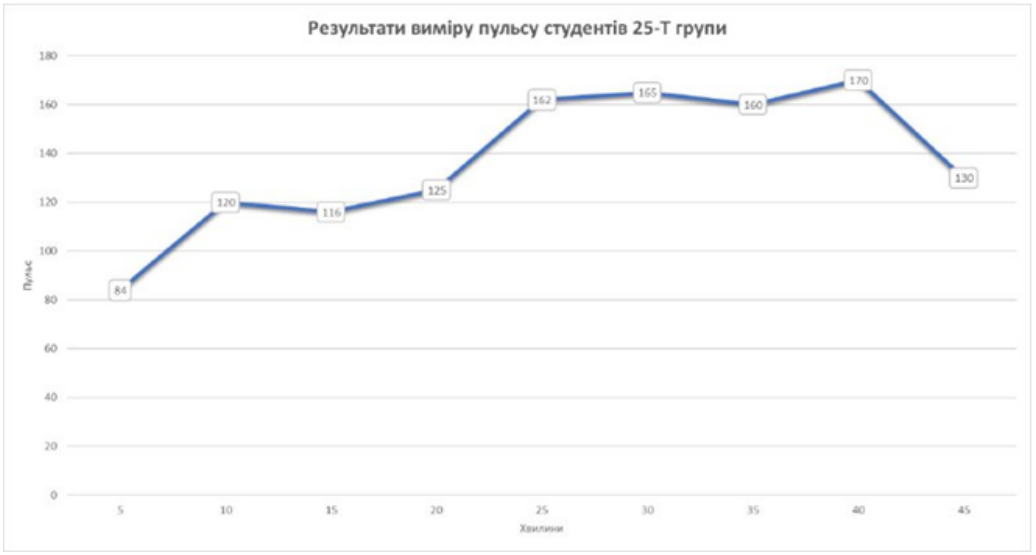


Рис. 2. Індивідуальний графік ЧСС студентки 25-Т групи Ольги

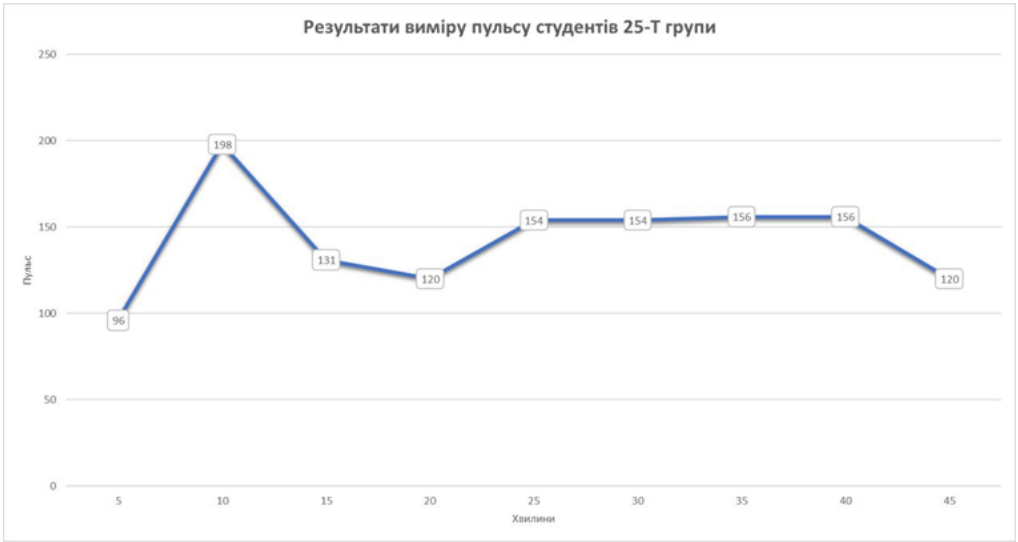


Рис. 3. Індивідуальний графік ЧСС студентки 25-Т групи Валерії

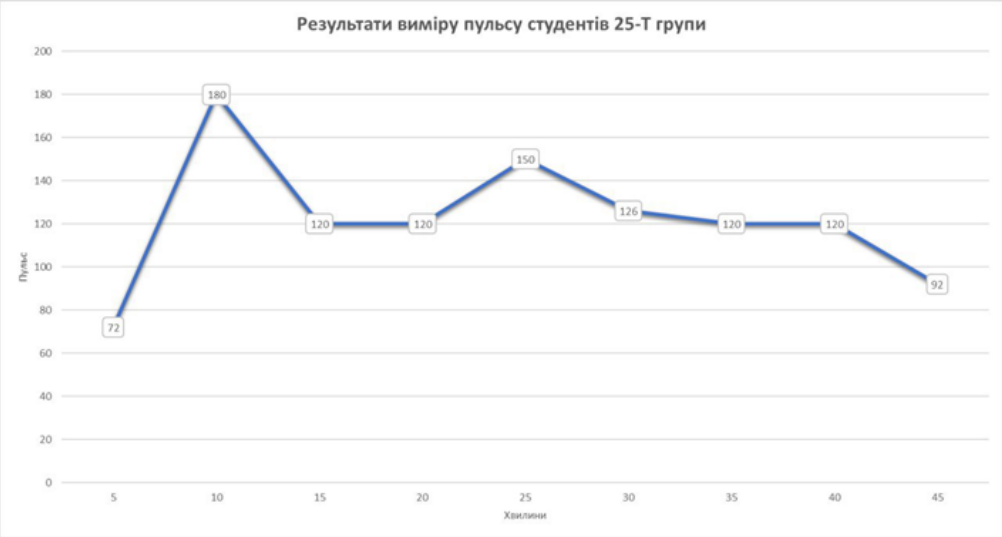


Рис. 4. Індивідуальний графік ЧСС студента 25-Т групи Євгенія МС з боротьби

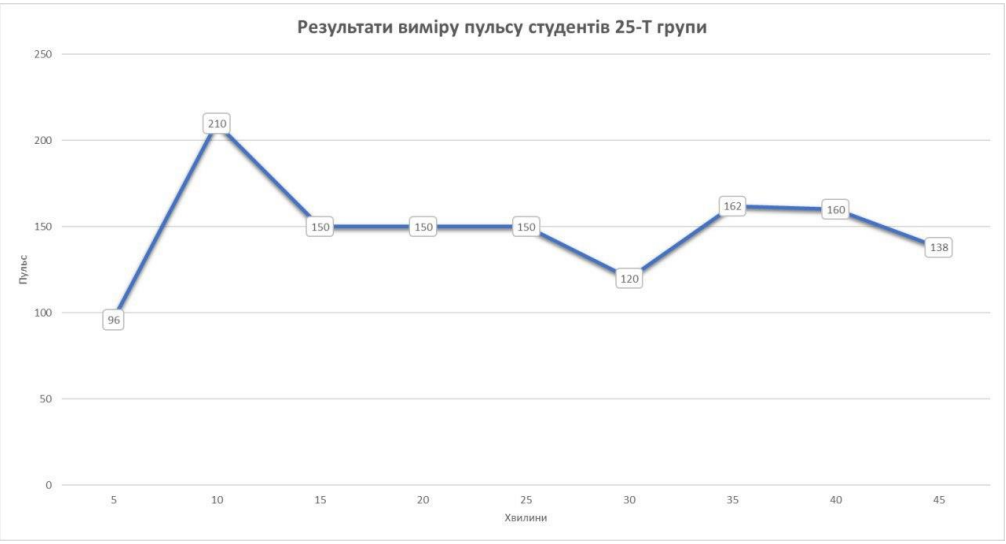


Рис. 5. Індивідуальний графік ЧСС студентки 25-Т групи Аліни

Основним критерієм дозування навантажень і контролю за тренованістю є частота серцевих скорочень (ЧСС), відповідно до визначеного віку за функціональними ознаками порогу толерантності є зміни ЧСС - перевищення максимально припустимої ЧСС у тренованих 220 мінус вік, у нетренованих, з порушенням стану здоров'я 200 мінус вік.

Якщо ЧСС у спокої ранком або перед кожним заняттям у студента постійна, то можна говорити про гарне відновлення організму після попереднього заняття. Якщо показники ЧСС вище, то організм не відновився. Значне частішання або вповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один із симптомів стомлення, перевтоми або порушення стану здоров'я.

Висновок. Назріло декілька поточних питань, які потребують вирішення, по-перше, поновити для студентів НПУ ім.. М.П.Драгоманова дисципліну «Фізичне виховання» для студентів 1-3 курсів як обов'язкова залікова; по-друге, дисципліну «Активний туризм» першого курсу на кафедрі туризму за Структурно-логічною схемою освітньої програми перевести до обов'язково циклу навчання; по-третє, запропонувати об'єднання практик між НПУ ім.. М.П.Драгоманова та НАУ, з подальшим сходженням на гору Говерла, об'єднаної організації та проведення тур походів по

Грузії, Туреччини, Польщі, Румунії, Словаччини, для цього, треба узгодити терміни практик у відповідних підрозділах ЗВО, згідно угоди про співпрацю та організацію відповідної підготовки студентів/викладачів на тренувальних об'єктах м. Києва; по-п'яте, вирішити питання фінансової підтримки виробничої технологічної практики від ЗВО і спонсорів; по-шосте, врахувати всі побажання, рекомендації та зауваження stakeholders; по-сьоме, серйозна потреба систематичної підготовки до тур походу залишається актуальною, на занятті слід використовувати навантаженням помірної потужності з ЧСС 130-140 уд/хв – 85% часу заняття, вправам великої потужності 140-150 уд/хв рекомендується відводити – 15%, як відомо у подальшому, під час залікового туристичного походу, якість виконання даного заходу залежить від *«самого тренованого»* студента групи.

Список використаних джерел:

1. Дехтяр В.Д., Сущенко Л.П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавництво ПП «Екмо», 2005. – 214 с.
2. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування: Навчально-методичні рекомендації. – Київ: КУТЕП, 2003. – 74 с.
3. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посіб. /Б. П. Пангелов. — К. : Академвидав, 2010. — 248 с.
4. Романенко О.В., Куриленко Т.С., Сищук Т.М., Чорна Ю.Е. Організація туристського походу виробничої технологічної практики як вдосконалення професійного самовизначення. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2016. – 358 с. – Режим доступу: http://journals.uran.ua/index.php/wissn055. С. 251-261.
5. Романенко О.В. Вплив системи підготовки кадрів на покращення стану спортивного та оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах України. //Культура і освіта фахівців туристської сфери: сучасні тенденції та прогнози: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Київ: КУТЕП, 2005. - С.609-612.
6. Карпінська Т.Г. Спортивна медицина: Навчально-методичний посібник /КарпінськаТ.Г., Хотінова О.П. – Львів, 2005. – 89 с.

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

Секелик Ірина Ігорівна
Тернопільський ліцей №21-спеціаліована мистецька школа імені Ігоря Герети, вчитель іноземної мови

У сучасних умовах розвитку суспільства, якому притаманне техногенне навантаження на природу, глобальне погіршення стану довкілля, загострення суперечностей між результатами діяльності людини і законами розвитку природи, проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючих поколінь набуває особливої актуальності.

Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості й повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Слід зазначити, що здоров'я розглядається не лише як ресурс, а й як мета життя людини. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих. У Законі України «Про повну загальну середню освіту» зазначено, що одним із завдань загальної середньої

освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я [3;ст.21].

Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Тому головним завданням у діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

За останні десятиліття рівень здоров'я дітей, як показують дослідження вчених, неухильно знижується, що обумовлено впливом на дитячий організм численних соціально-гігієнічних і біологічних факторів.

Здоров'я школярів особливо важливе. За оцінкою фахівців, приблизно 75 % хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90% дітей, учнів, студентів мають відхилення в здоров'ї, а більше 50 % – незадовільну фізичну підготовку.

На думку науковців та практиків, погіршення здоров'я учнів викликають:

– обмеженість рухової активності (гіподинамія);

– низький рівень організації харчування;

– відсутність продуктивної системи служб лікарського контролю за

станом здоров'я учнів;

– порушення фізіолого-гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу;

– недосконаліть навчальних програм і методик організації здоров'язбереження в освітній установі;

– збільшення обсягу навчальних навантажень на учня, яке призводить до перевтоми, стресів;

– недостатній рівень компетентності педагогів, батьків, керівників освітніх установ у питаннях формування, зміцнення і збереження здоров'я усіх суб'єктів системи освіти та ін. [1;с.12].

Одним із важливих елементів здоров'язбережувального супроводу навчального процесу є організація уроку. Саме від цього елементу залежить рівень розумової працездатності, успішність та здоров'я школяра.

Важлива роль у збереженні високої працездатності на уроці належить фізкультхвилинкам. Проводяться вони в той момент, коли спостерігаються перші ознаки втоми у школярів (розсіяна увага, зміна постави, відволікання). Середня їх тривалість – 40–60 сек. Під час проведення фізкультхвилинок здійснюється додаткове провітрювання класу. Для зниження втоми від розумової діяльності рекомендується легкий самомасаж усіма пальцями волосистої частини голови, стимуляція розташованих на обличчі й шиї біологічно активних точок, дихальні вправи. Зберегти високу працездатність на уроці допомагають не лише правильна регламентація тривалості уроку, а й раціональне чергування різних видів діяльності.

Для створення сприятливого емоційного клімату велике значення має похвала вчителя, в той час як образа призводить до пригніченого стану учнів. Саме тому одним із вагомих елементів здоров'язбереження під час організації уроку є ставлення вчителя до учня. Взаємини між педагогами й школярами будуються на основі поваги, справедливості, доброзичливості [4;с.45-57].

Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я школярів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності учнів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання учнів. Система заходів підвищення рівня фізичного здоров'я учнів передбачає: проведення позакласних, додаткових і самостійних занять фізичними вправами (змагання, ігри, турніри, туристичні походи, екскурсії, конкурси, дні здоров'я), що задовольняють біологічну потребу дітей у русі. В режим дня школяра включаються наступні оздоровчі заходи:

гімнастика до занять, фізкультхвилинки під час уроків, динамічні перерви та перерви, що мають ігровий, танцювальний або змагальний характер, «Години здоров'я», тощо [5;с.57-62].

Отже, у сучасних реаліях формування у дітей позитивного ставлення до власного здоров'я та позитивної мотивації на здоровий спосіб життя – це цілеспрямований процес усвідомлення здоров'я як найвищої життєвої цінності, переконання у потребі дбати про своє здоров'я шляхом дотримання правил здорового способу життя.

Формування мотивації учнів до здорового способу життя буде успішним за умов: активізації позитивного ставлення до цього, розширення знань учнів та набуття ними вмінь та навичок здорового способу життя, застосовування сучасних педагогічних, соціально-оздоровчих технологій у процесі формування в школярів компетентнісного та особистісно зорієнтованого ставлення до власного здоров'я. Адже саме за допомогою мотивування особистість нерідко виправдує свої дії та вчинки і приводить їх у відповідність до своїх особистісних норм. Чим повніше і точніше людина усвідомлює свої мотиви, тим міцніше керує власними вчинками. У формуванні якісно нового рівня самоусвідомлення та мотивації на збереження і зміцнення духовного, соціального, психічного, психологічного, морального та фізичного здоров'я має брати участь не тільки педагог, а й оточуючі сфери – сім'я та суспільство. Вчитель, яку б педагогічну спеціальність не мав, повинен виховувати в учнів стійку мотивацію до здоров'я та здорового способу життя. Ця діяльність може реалізуватись не лише через програмний навчальний матеріал, а й через позакласні та позашкільні форми роботи. [2;с.5]

Список використаних джерел:

1. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – № 20. – С. 12.
2. Волкова І. Здоров'я школярів – взаємодія лікарів, педагогів, психологів/І. Волкова // Практика управління закладом освіти. – 2009. – № 12. – С. 5.
3. Закон України Про повну загальну середню освіту.- 2020.- Ст.21, Здоров'я учнів.
4. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Основи здоров'я: книга для вчителя. – К.: Генеза, 2005. – С.45-57.
5. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О.Мельник. // Початкова школа. – 2005. –№4. – С.57-62.

УРОК УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID – 19

Соколовська Людмила Михайлівна
Житомирський агротехнічний фаховий коледж. Викладач філологічних дисциплін.
Спеціаліст вищої категорії, викладач-методист

В умовах пандемії COVID-19, яка охопила світ та Україну зокрема, знання про коронавірус та боротьбу з ним є надзвичайно важливими. Пропоную навчальні завдання для проведення уроку української мови на тему «Узагальнення знань про складнопідрядне речення». Підібрані завдання допоможуть учням (студентам) систематизувати знання про складнопідрядне речення, а також дізнатися більше про COVID-19, зрозуміти важливість соціальної дистанції та правил особистої гігієни.

Завдання №1
Установіть відповідність.
Підрядне речення

1 обставинне умови
2 обставинне причини
3 означальне
4 з'ясувальне
Приклад

А Віруси – це автономні генетичні структури, які можуть функціонувати й репродукуватися у сприйнятливих для них клітинах.

Б Молодші друзі, брати та сестри наслідують тебе, тому дотримуйся правил гігієни.

В Якщо немає можливості помити руки з милом, обов'язково скористайтеся антисептиком.

Г Пам'ятайте, що миття рук має тривати не менше 20 секунд.

Д Вірус може зберігати життєздатність на поверхнях від трьох годин до декількох днів.

Завдання №2

Установіть відповідність.

Підрядне речення
1 означальне
2 обставинне умови
3 обставинне способу дії
4 з'ясувальне
Приклад

А Не торкайтесь брудними руками своїх очей, носа то рота.

Б Якщо у вас кашель, нежить, температура, то дотримуйтесь дистанції особливо ретельно.

В Пам'ятайте, що хтось із ваших сусідів може захворіти і потребувати допомоги.

Г Правильно одягнена маска має закривати ніс і рот так, щоб між обличчям та маскою не було щілин.

Д Варто часто протирати антисептиком ґаджети і поверхні, яких постійно торкаєтесь.

Завдання №3

Установіть відповідність.

Підрядне речення
1 з'ясувальне
2 означальне
3 обставинне умови
4 обставинне мети
Приклад

А Глобальна пандемія коронавірусної інфекції COVID – 19, яка сколихнула світ, додає ще більше складності в звичайне життя підлітків.

Б Для того, щоб ваша тривога не зростала та не перетворювалася в паніку, отримуйте інформацію про COVID – 19 з надійних джерел.

В Бажаємо вам здоров'я та нагадуємо, що захистити себе та інших від інфікування допоможуть прості та корисні звички.

Г Якомога раніше звертайтесь за медичною допомогою, якщо у вас підвищена температура, кашель або інші симптоми COVID – 19.

Д Особи з легкими симптомами коронавірусної інфекції за відсутності інших проблем зі здоров'ям повинні залишатися вдома.

Завдання №4

Установіть відповідність.

Підрядне речення
1 обставинне мети
2 обставинне причини
3 з'ясувальне
4 означальне
Приклад

А Природнім є прагнення людини жити в країні, де держава гарантує кожному громадянину право на здоров'я.

Б Усі знають, що улюблена справа найкраще відволікає від поганих думок.

В Життя під час адаптивного карантину повне сильних емоційних переживань і важких виборів, тому звертайте увагу на свій психічний стан.

Г Лише кожен десятий студент чи студентка в Україні мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості.

Д Через щеплення вводять ослаблену форму збудника інфекції, щоб імунна система сформувала пам'ять про неї.

Завдання №5

Поставте розділові знаки.

1. Запалення легень небезпечне тим що всі органи та системи перестають отримувати достатню кількість кисню.

2. Віруси це автономні генетичні структури які можуть функціонувати й репродукуватися в сприйнятливих для них клітинах.

3. Оскільки віруси можуть знову і знову потрапляти на руки з різних поверхонь слід часто мити руки.

4. Збереження та зміцнення здоров'я населення загалом і молодого покоління зокрема це цінність яка має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства та належить до актуальних завдань розвитку сучасної України.

5.Визнання державою права дітей підлітків і молодих людей на охорону здоров'я й безпечну життєдіяльність зобов'язує державні інституції надавати їм інформацію освіту та доступ до послуг які дають змогу зберегти та зміцнити здоров'я.

6. Матеріальні цінності які щодня засліплюють нам очі затьмарюють також і розум і така важлива річ як здоров'я стає другорядною.

7. Здоровий спосіб життя має бути завданням кожного з нас якщо ми сподіваємось на щасливе майбутнє.

8. Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави що відображає соціально-економічне становище суспільства.

Завдання №6

Прочитайте текст. Випишіть складнопідрядні речення. Визначте тип кожної підрядної частини.

Під час спалаху КОВІД-19 люди думають про те, як захистити себе від зараження коронавірусною інфекцією. Для того, щоб знизити ризики інфікування й обмежити розповсюдження інфекції, держави запроваджують карантинні заходи. Але люди самі також повинні подбати про своє здоров'я, повинні виконувати рекомендації щодо правил самоізоляції, дезінфекції тощо. Не останню роль у захисті організму відіграє наш імунітет. Як можна його покращити? Одним із чинників, що впливає на його зміцнення, є наші харчові звички. Люди, які дотримуються збалансованої дієти, демонструють більш високий рівень здоров'я, мають більш сильну імунну систему. Тому необхідно вживати різноманітні свіжі та необроблені продукти, щоб отримувати вітаміни, мінерали, харчові волокна, білки, антиоксиданти. Дотримання правил здорового харчування допоможе протистояти коронавірусній інфекції.

Завдання №7

Дайте письмові відповіді на питання, використовуючи складнопідрядні речення.

1. Як поширюється вірус COVID – 19?
2. Які симптоми коронавірусу?
3. Як можна уникнути ризику зараження коронавірусом?
4. Чи потрібно носити медичну маску, якщо є респіраторні симптоми?
5. Який найкращий спосіб правильно мити руки?

Список використаних джерел:

1. https://mon.gov.ua/ua/news/dlya-uchniv-6-10-h-klasiv-rozrobleno-specialni-uroki-pro-covid-19

2. https://covid19.gov.ua/

3.https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/inshi-infekciyni-zakhvoryuvannya/koronavirusna-infekciya-covid-19

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Стельмахівська Валентина Петрівна

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, кандидат медичних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання

MODERN ASPECTS OF ADOLESCENTS IN GENERAL PROFESSIONAL ORIENTATION OF SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS

ABSTRACT. The issue of professional orientation is becoming important in today's environment of increasing attention to the professional training of adolescents. Attention to medical and biological aspects of professional orientation in the training of future teachers of basics of health will contribute to their activities to form in students a conscious attitude to their health, conscious choice of future/

Keywords: school children, health state, professional orientation.

В сучасних умовах збільшення уваги до профільного навчання підлітків зростає актуальність питань професійної орієнтації школярів. Певна роль у її проведенні належить вчителю основ здоров'я.

Питанням трудового навчання, професійної орієнтації школярів приділялася увага на різних етапах розвитку та реформування української школи. Особливе значення надавалося цим аспектам підготовки підлітків з кінця 80-х – 90-ті роки [1].

У запропонованій для обговорення концепції «Професійна орієнтація у Новій українській школі»(2020) викладено основні підходи до проведення цієї роботи у сучасних закладах освіти та підкреслюється важливість свідомого вибору професії для успішної професійної адаптації у майбутньому, формування успішної особистості. За даними проведених опитувань значна частина педагогів закладів загальної середньої освіти вважає, що питанням професійної орієнтації необхідно приділяти увагу ще з початкової школи [3].

Мета дослідження: проаналізувати медико-біологічні аспекти профорієнтації школярів та роль вчителя основ здоров'я у їх реалізації.

Питання формування свідомого підходу до здорового способу життя, свідомого ставлення до свого здоров'я у школярів є одним із важливих у діяльності вчителя основ здоров'я. Для їх вирішення необхідною є відповідна підготовка, зокрема, з питань, пов'язаних з основним видом діяльності у закладах освіти – навчанням та вибором майбутньої професії.

При проведенні професійної консультації школярів виділяють ряд аспектів, без врахування яких неможливе вирішення основних питань щодо вибору майбутньої професії. До показників, які впливають на успішність оволодіння та подальшу адаптацію в професії відносять статеві, медичні, соціально-психологічні, психофізіологічні. Перш за все вимогам професії повинен відповідати стан здоров'я. Важливе значення для успішності в професії має відповідність професійним вимогам за психофізіологічними функціями та особистісними властивостями. Не менш необхідним є наявність відповідної мотивації до певної професії. Вибір майбутньої професії без врахування цих показників може супроводжуватися несприятливими соціально-біологічними наслідками: погіршенням стану здоров'я, незадоволеності професією тощо.

Вирішення медико-біологічних аспектів професійної орієнтації школярів у майбутній діяльності вчителя основ здоров'я вимагає розуміння бакалаврами основних понять, пов'язаних з професійною орієнтацією школярів, фізіологією та психологією праці, можливими факторами ризику для здоров'я, умовами праці, вимогами окремих груп професій до психофізіологічних особливостей організму.

До 70% студентів правильно відповідають на питання, що стосуються загальних понять професійної орієнтації школярів. Проте важливою є також формування компетентності майбутніх вчителів основ здоров'я (зокрема, з другою спеціальністю – практична психологія) щодо значення стану здоров'я та психофізіологічних особливостей організму підлітків для можливості адаптації до обраної професії у подальшому.

При цьому необхідним є викладення окремих аспектів профорієнтації з врахуванням віку дітей. Зокрема, при вивченні психолого-педагічних особливостей професійної орієнтації школярів виділяють рівні: початковий, пошуковий, базовий, уточнюючий [2].

Висновок. Збільшення уваги до питань професійної орієнтації , зокрема, її медико-біологічних аспектів при підготовці вчителя основ здоров'я – один з напрямків, спрямованих на покращення свідомого

ставлення школярів до свого здоров'я у майбутньому, а також свідомого ставлення до вибору майбутньої професії з урахуванням особливостей організму для збереження здоров'я та успішної реалізації у вибраній професії.

Список використаних джерел:

1. Берзінь В.І., Стельмахівська В.П. Проблеми збереження здоров'я школярів та організація трудового навчання. Проблемы экологии и медицины, 2007, 11.5-6. С. 37-40.
2. Пономарьова Н. О. Сучасні підходи до періодизації профорієнтаційної роботи зі школярами. Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти , 2017, 11.4. С. 170-174.
3. Професійна орієнтація у новій українській школі. 2020. 36 с. URL: https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/konczepcziya-profori%D1%94ntaczii%CC%88-dlya-gromadskogo-obgovorennya-16_12_20-.pdf

ОСОБИСТІСТЬ ДИТИНИ: ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО ДОШКІЛЬНИКА

Студенець Олена Анатоліївна
Хмельницький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики початкової і дошкільної освіти

Сьогодення ставить перед нами завдання сформувати людину, в якій би поєднувалися духовне багатство, моральна чистота і фізична досконаліть. Кожен дошкільний навчальний заклад повинен здійснювати в тісній взаємодії з сім'єю всебічний гармонійний розвиток і виховання дітей, зміцнювати їх здоров'я, прищеплювати їм елементарні практичні навички і любов до праці, дбати про їх естетичне виховання.

На ряду з розвитком розумових здібностей, турбота про фізичне здоров'я дітей завжди була і лишається пріоритетним завданням педагогічної роботи. Однією з умов міцного фізичного здоров'я дітей дошкільного віку є високий рівень рухової активності. У зв'язку з цим в дошкільному закладі необхідно створити режим високої рухової активності, який передбачає використання комплексу різних засобів фізичного виховання для сучасного дошкільника.

Основна мета роботи з дітьми — створення стійкої позитивної мотивації до збереження та зміцнення власного здоров'я, формування психологічного здоров'я як важливого чинника здоров'я людини в цілому, профілактика психосоматичних захворювань.

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 життєдіяльності.

Результатом розвитку цієї компетентності є потреба в опануванні способами збереження та зміцнення власного здоров'я, сукупність елементарних знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя; стійка мотивація еколого-валеологічної спрямованості щодо пізнання себе та довкілля, яка спонукає до використання навичок здоров'язбережувальної поведінки.[1]

Найважливіша справа будь-якого навчального закладу - турбота про здоров'я вихованців. Від здоров'я, гарного самопочуття бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світосприйняття, розумовий розвиток, рівень навчальних досягнень, віра в свої сили. Навчання дітей здорового способу життя повинне бути системним і

сприяти гармонійному розвиткові психофізичних здібностей.

Виховання потреби у здоровому способі життя дитині закладють батьки ще у ранньому віці. Адже фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я малюка. Від ставлення людини до свого здоров'я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Дошкільні заклади та сім'я мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок [7]

У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формується життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

Здоровий спосіб життя для більшості людей не представляє життєвої цінності, що більшою мірою пов'язане з недостатнім розумінням і осмисленням даного феномену. Актуальність проблеми формування здорового способу життя дошкільників підтверджується тим фактом, що за останні роки дуже зросло число дітей з порушеннями психічного здоров'я, постави, зору, органів травлення, збільшується число дітей які мають спадкові хвороби, а також хвороби, пов'язані з екологією.

Дошкільний вік – безцінній етап у розвитку фізичної культури людини. У цей період формуються основи особистості, у тому числі позитивне відношення до спорту.

Одне з головних завдань закладу – така організація освітнього процесу, за якої не лише зберігатиметься високий рівень розумової працездатності дітей, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я. Програма приділяє особливу увагу впровадженню в освітньо - виховний процес таких технологій, що дають змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечують фізичне, соціально-емоційне, духовне, інтелектуальне благополуччя особистості.

Аналіз особливостей фізичного і психічного розвитку дитини в період дошкільного віку дозволяє зробити висновок про те, що даний період є сенситивним для формування основ здорового способу життя оскільки:

- спостерігається підвищена рухова активність;
- розвивається інтерес до себе, свого тіла, до нових знань;
- дитина легко підкоряється вимогам, правилам і нормам поведінки;
- у дитини формується підвищена потреба в схваленні вчинків і дій [2]

Доцільно застосовувати традиційні методи: бесіда, спостереження, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю й самоконтролю тощо. Застосування цих методів сприяє створенню у дітей мотивації на здоровий спосіб життя. Вони створюють певну єдність і доповнюють один одного. Критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення фізичної досконалості, ставлення по власного здоров'я як до найвищої цінності, фізична розвиненість, загартованість організму, чітке дотримання режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

- на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту): відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції;

- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, почуття прекрасного в житті, у природі, мистецтві;

- на рівні соціального здоров'я: сформована відповідальність за наслідки нездорового способу життя, доброзичливість у ставленні до людини тощо [4]

Система дошкільних установ має широкі й різноманітні можливості для

забезпечення реалізації завдань фізичного виховання дошкільників:

• зміцнення здоров'я;

• забезпечення гармонійного розвитку організму;

• розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей;

• загартування організму;

• прищеплення культурно-гігієнічних навичок;

• виховання потреби у заняттях фізичною культурою [5]

Ця робота може проводитися у формі:

1. Фізкультурних занять (індивідуальних і групових);
2. Оздоровчо - профілактичної роботи: вітамінотерапія, загартовування;
3. Систематичне проведення ранкової гімнастики, занять плаванням, рухливих ігор, фізкультхвилинок на заняттях, гімнастики після сну;[3]
4. Організація різних заходів за участю батьків;
5. Ознайомлення батьків з результатами (відкриті заняття, різні загальні заходи, інформація в куточках для батьків та інше)[6]

Здоров'я - це стан оптимальної працездатності, творчої віддачі, емоційного тонусу, того, що створює фундамент майбутнього. У дітей низький рівень знань про цінність свого здоров'я і ми повинні навчити дітей самим піклується про своє здоров'я. У питаннях оздоровлення дітей рука об руку повинні йти медики, педагоги, психологи, фахівці і батьки. Основним завданням має стати виховання здорового способу життя у дітей. потреби бути здоровим, берегти і зміцнювати здоров'я, цінувати щастя здоров'я. Оздоровлення вихованців не може бути ефективним, якщо воно проводиться тільки силами медичних працівників. Здоровий спосіб життя - це активна діяльність людей, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, переосмислена крізь призму профілактичних засобів. Тому робота педагогів сучасного дошкільного навчального закладу і спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, зниження захворюваності, на формування у вихованців знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, вдосконалення практичних навичок здорового способу життя, аби наш сучасний дошкільник, як особистість, був всебічно щасливим.

Список використаних джерел:

1. Денисенко Н.Ф. «Формування свідомого ставлення до здоров'я» Дошкільне виховання. – 2008. – № 9. – С.68-85.
2. Енциклопедія здорового способу життя.- К., 2010
3. Зубалій М. Структурні компоненти здорового способу життя / М. Зубалій, С. Закопайло // Освіта і управління. – 2005. – № 2. – С. 153.
4. Іванов О. Школа сприяння здоров'ю / О. Р. Іванов // Управління школою. 2010.
5. Капранова Г. Як бути здоровим та успішним: [Науково-методичнірекомендації] / Капранова // Здоров'я і фізична культура. – 2009. – № 11
6. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення / В. Обиденна, А. Проненко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 2. – С. 15.
7. Тішакова Л. Система оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі / Л. Тішакова, І. Колованова // Практика управління закладом освіти. – 2009. – № 12. – С. 29.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК КРИЗОВИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ

Темненко Наталія Іванівна

ВСП «Житомирський торговельно - економічний фаховий коледж ДТЕУ», практичний психолог

Сучасне становище українського суспільства формує особливий запит до

психологічної науки і практики. Внаслідок війни, гостро постала потреба у соціально-психологічній підтримці і супроводі цілих соціальних груп, а також у психологічній допомозі окремим людям — дітям, дорослим, родинам. Однією із вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив екстремальних ситуацій у суспільстві, є діти. Вони достатньо гостро сприймають події, які змінюють константність, надійність, безпечність оточуючого середовища та спричиняють різку динаміку їх психо-емоційних зв'язків з дорослими. Діти, які переселені з родинами чи без них з зони гострого воєнного конфлікту підпадають під низку додаткових стресових факторів — зміна місця проживання, зміна звичного найближчого оточення (у випадку неповного переселення родини), зміна звичного кола друзів, невизначеність майбутнього, невизначеність перспектив повернення звичного середовища тощо. Саме у таких дітей спостерігається посилена травматизація, і вони у першу чергу потребують всебічного психологічного супроводу.

Варто зазначити, що діти специфічно переживають травматичну ситуацію. Нерідко через відсутність навичок обговорення своїх переживань, вікові особливості, сильне емоційне потрясіння, діти не висловлюються відкрито про свої неприємні стани. Разом з тим, спостерігаючи за дітьми, можна виявити тих із них, які переживають стресову ситуацію. Наслідки стресу є помітними у емоційних, поведінкових проявах дітей чи представлені на тілесному рівні.

У частини дітей, які пережили травматичні події, може розвиватися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР може розвиватися приблизно через півроку після пережитих травматичних подій. З огляду на це, потрібно бути особливо уважними до дітей, які були очевидцями гострого воєнного конфлікту і здійснювати профілактику розладу. Фахівцю варто усвідомлювати, що психологічна робота з дітьми має бути цілеспрямованою, комплексною та стабільною. Так, можна вирізнити три основні напрямки роботи психолога з дітьми з тимчасово переселених родин:

Психологічна допомога дітям, які зазнали впливу стресових чинників, складається із наступних етапів:

1. *Відновлення відчуття безпечності* — полягає у знятті тілесного та емоційного напруження, послабленні тих жорстких механізмів захисту, які виникли у відповідь на кризову ситуацію;
2. *Відновлення та зміцнення психологічних ресурсів дитини* — полягає у сприянні активізації природніх ресурсів психіки дитини, на тлі яких можливий вихід із кризових станів;
3. *Відреагування негативних переживань, пов'язаних зі стресовими чинниками,* — полягає у створенні умов для прямого чи символічного прояву та копінгування сильних негативних переживань, які можуть впливати на розвиток ПТСР;
4. *Активація природніх механізмів самозцілення, адаптація до нових обставин* — полягає у заохоченні та зміцненні позитивних зрушень у станах дітей, активізації природного середовища самозцілення (спілкування з однолітками, відвідування гуртків за інтересами, сприятливе дозвілля з родиною, заняття творчістю тощо).

В цілому, варто сказати, що найбільш успішними техніками, які зарекомендували себе у роботі з дітьми, що зазнали впливу гострих стресових чинників, є техніки тілесно зорієнтованої психотерапії, арт-терапії (малювання, ліплення з пластиліну та глини), пісочної психотерапії, ігрової психотерапії, народної терапії.

На етапі ***відновлення відчуття безпечності*** у першу чергу доречно застосовувати вправи, які допомагають зняти тілесне напруження та вивести надлишки адреналіну із організму, який активізувався під впливом стресових чинників. Типові вправи це — «Ключ Хасая Алієва», «Квадратне» дихання, «Задування свічки», «Дмухання на кульбабку», «Дерево», дихання «Піраміда». Рекомендовано кожне психологічне заняття починати з комплексу вправ, спрямованих на роботу з тілом. Поступово діти починають природно сприймати подібні вправи і самостійно їх

виконувати у перервах між заняттями.

Завдання відновлення відчуття безпеки добре вирішується через мотив символдрами «Безпечне місце». Уявляючи безпечне місце — реальне чи уявне, діти символічно знаходять ресурси, які створюють основу для відновлення відчуття захищеності, внутрішнього спокою та природного вільного перебігу психічної енергії. Зазначимо, що діти, які зазнали впливу тяжких стресових чинників (обстріл, спостереження за смертю, загроза життю), достатньо специфічно уявляють вищезгаданий мотив. Такі діти достатньо довго шукають безпечне місце в своїй уяві, нерідко воно знаходиться на іншій планеті, у фантазійному світі, під землею. Саме місце довго облаштовується дітьми для створення безпеки — укріплюються стіни будинку, будуються високі паркани, збільшується кількість замків на дверях тощо. Та все ж, в цілому, знаходяться можливості віднайдення внутрішнього відчуття спокою та безпеки у цих дітей. Іноді у роботі з дітьми застосовують модифікований мотив — «Улюблена тварина у безпечному місці». Цей мотив створює додаткову можливість для актуалізації та зміцнення особистісних кордонів дитини, зняття надмірного ступеня тривожності, актуалізації процесів самозцілення.

Завдання на відновлення та зміцнення психологічних ресурсів дітей добре вирішується за допомогою символдраматичного мотиву «Місце, де мені добре». Образ «хорошого» місця допомагає зняти внутрішню напругу, зміцнює природні захисні механізми психіки, створює підґрунтя для ефективного пропрацювання негативних станів дітей. Зміцнення ресурсів психіки дітей досягається також за допомогою уявлення образу «Могутнє дерево». Наш досвід показав, що обидва мотиви створюють хорошу ресурсну основу для подолання негативних переживань дітей. Як правило, після сесій з цими мотивами, наступали періоди активного пропрацювання переживань дітей і у роботі з психологами, і у родинному оточенні. Тобто, діти ставали більш конгруентними до своїх переживань і могли відкрито виражати такі емоційні стани, як гнів, страх, розпач, смуток тощо.

Робота з переживаннями дітей є ключовою у процесі їхньої реабілітації. Дорослі мають бути готовими до виявів різних емоційних станів дітей, які пережили травматичні події. Дорослі нерідко уникають проявів сильних переживань, тому можуть блокувати відреагування травматичної ситуації дітьми.

Активація природніх механізмів самозцілення, адаптація до нових обставин здійснюється на завершальному етапі психологічної реабілітації дітей. Важливо сприяти розширенню сфери їх інтересів, зміцненню соціальних зв'язків; інформувати про здоровий спосіб організації життєдіяльності у актуальних обставинах. У даному контексті варто допомогти дитині змоделювати образ успішного розвитку майбутнього, запропонувавши уявити, що все погане скінчилось, і пофантазувати про ймовірний розвиток ситуації — який вигляд ти маєш? Ким ти став (стала)? В якій місцевості ти живеш? Хто тебе оточує? Чим ти займаєшся? тощо. Такий позитивний прогноз стосовно майбутнього створює додаткові умови для успішного процесу відновлення психоемоційних станів дітей. З цією ж метою можна застосовувати мотив символдрами «Уяви себе через десять років» [3], а з метою інтеграції набутого позитивного досвіду у процесі психотерапії доцільно застосувати мотив «Ділянка землі».

Варто зазначити, що особливу увагу слід приділити процесу адаптації дітей у новому освітньому середовищі. Фахівцям необхідно відкрито говорити про ситуацію, в якій знаходяться новачки у класі, заохочувати інших дітей до підтримки та дружнього ставлення. Варто запропонувати дітям з тимчасово переселених родин розповісти однокласникам про себе, свою родину, свої захоплення, своє місто, вулицю тощо.

Таким чином, психологічна допомога дітям з тимчасово переселених родин має бути комплексною і стратегічно продуманою. Вирізняються три основні напрями роботи фахівців з дітьми, які знаходились у ситуації гострого стресу: робота з середовищем, в якому перебувають діти, робота з близьким оточенням дитини, робота з самою дитиною.

Список використаних джерел:

1. Гребінь Л.О. Феномен поваги/неповаги як соціокультурний чинник надання психотерапевтичної допомоги в структурно-психодинамічному підході / Людмила О. Гребінь// Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості.- К., 2013, стор. 117-137
2. Кісарчук З.Г. Кататимно-імагінативна психотерапія / Зоя Кісарчук, Людмила Гребінь, Яніна Омельченко // Основи психтерапії: навч. Посібник / В.І. Банцер, Л.О. Гребінь, З.В. Гривул [та інш.]; під заг. ред. К.В. Седих, О.О. Фільц, Н.Є. Завацька. — Полтава: Алчевськ: ЦПК, 2013. — с. 73-96
3. Міщук С.С. Чому не діють ліки?/ Сергій Міщук // Жила. Сімейно. Глибоко. Творчо. — №7. — с. 40-45
4. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Яніна Омельченко, Зоя Кісарчук. — К.: Шк. світ, 2008. — 112 с. — («Бібліотека шкільного сві- ту»)
5. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфлі- ктний період: метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. — Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. — 84 с.

ДОПІНГ І ДОПІНГ – КОНТРОЛЬ. ПОРУШЕННЯ АНТИДОПІНГОВИХ ПРАВИЛ. ТРУДНОЩІ В ЛІКУВАННІ СПОРТСМЕНІВ

Тимчик Світлана Григорівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», викладач
Луценко Аліна Сергіївна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», студентка

Викладачі силових видів спорту, тренери з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, студенти відділення атлетичної гімнастики мають знати про фармакологічні методи забезпечення тренувального процесу, про допінги і допінг-контроль. В сучасних умовах переможці спортивних змагань оточені загальною увагою і пошаною. Проте деякі спортсмени, їх тренери, менеджери і керівники команд намагаються завоювати перемогу будь-якою ціною, або незнанням використовують фармакологічні засоби і методи, які відносяться до групи допінгів.

Допінг визначається як вчинення одного або кількох порушень антидопінгових правил, наведених у статтях 2.1-2.10 Кодексу (Ст. 1 Всесвітнього антидопінгового кодексу). Ці правила включають:

1. Наявність забороненої речовини або її метаболітів, або маркерів у пробі. Принцип суворої відповідальності - спортсмен несе повну відповідальність за те, що знайдено в його організмі, доказом чого є несприятливий результат аналізу.
2. Використання або спроба використання спортсменом заборонених речовин чи методів. Доказами порушення є - зізнання спортсмена, показання свідків, документальні докази, довготривале спостереження.
3. Ухиляння, відмова або неявка для забору проби.
4. Порушення порядку надання інформації про місцезнаходження. Будь-яка комбінація з трьох пропущених тестувань та / або ненадання інформації про місцезнаходження протягом 12 - місячного періоду. Це правило стосується спортсменів, внесених до «пулу тестувань» - списку, створеного Міжнародною федерацією або Національним антидопінговим центром. Спортсмени: отримують офіційне повідомлення; мають подавати інформацію до системи АДАМС (online програма для

збору і зберігання даних про місцезнаходження); можуть бути протестовані у будь який час.

Інформація, яка подається до системи АДАМС:

•Дата та час періодичного перебування (тренувальний зал, басейн та ін.);

•Одна година на день гарантованого перебування;

•Плани подорожей та участі у змаганнях (у т.ч. розміщення на ніч); Ця інформація має регулярно оновлюватись! Після першого порушення починається відлік часу - якщо протягом року порушення повторюється, спортсмена дискваліфікують, незважаючи на негативні результати аналізу проб, відібраних після першого порушення.

5. Втручання чи спроба втручання у будь-яку стадію процедури допінг контролю. До терміну «втручання в процес» належать: перешкоджання допінг офіцеру; надання недостовірної інформації АДО; залякування потенційного свідка; зміна ідентифікаційних номерів в протоколі допінг-контролю; розбивання ємності з пробою, відібраних після першого порушення.

6. Володіння забороненими речовинами або методами. Володіння лікарськими засобами, які містять Заборонені речовини дозволяється: за наявності дозволу на терапевтичне використання; медичному працівникові з метою лікування гострих та невідкладних станів.

7. Розповсюдження або спроба розповсюдження будь-яких заборонених речовин або методів.

8. Призначення або спроба призначення будь-якому спортсмену під час змагального періоду будь-якої забороненої речовини або забороненого методу, або призначення чи спроба призначення будь-якому спортсмену в поза змагальному періоді будь-якої забороненої речовини або забороненого методу, що заборонені у поза змагальний період.

9. Співучасть (заохочення, сприяння, підбурювання). Співучастю вважається допомога, заохочення, сприяння, підбурювання, вступ в змову, покривання.

10. Заборонена співпраця з дискваліфікованим персоналом або спортсменом. Це – неправомірна співпраця з особою, яка відбуває період відсторонення; визнана винною в ході впровадження у діях, які визнавалися б порушенням антидопінгового правила; є підставною.

Перелік препаратів і методів, які заборонені до використання в олімпійському спорті готувала Медична комісія МОК. В 1999 році утворена Всесвітня антидопінгова агенція (ВАДА), якій передані функції розгляду поточного переліку заборонених препаратів і методів, встановленню процедур його перегляду. За рекомендаціями ВАДА, Список заборонених речовин і методів щорічно оновлюється МОК. Вступає в силу з 1 січня кожного року. На формування списку заборонених препаратів впливають міжнародні спортивні федерації, які рекомендують включати в список окремі речовини, здатні позитивно вплинути на результат в конкретному виді спорту.

Одною з перших класифікацій заборонених речовини був поділ на п'ять класів: стимулятори; наркотики; анаболічні агенти; діуретики; пептидні гормони, їх аналоги і похідні.

Жодна з речовин, які належать до забороненого класу, не може бути використана у зв'язку з ідентичністю її фармакологічної дії із Забороненими речовинами. Жодні претензії з приводу того, що спортсмени приймали речовини, не включені в список, антидопінговими службами не приймаються.

Список медикаментів, які можуть бути включені до заборонених перевищує 30 тисяч. Це переважна частина препаратів, що випускаються в світі фармацевтичною промисловістю.

Заборонені методи охоплюють кров'яний допінг; всі фізичні, хімічні, фармакологічні маніпуляції, які спотворюють показники аналізів сечі: катетеризація, заміна сечі, підробка або пригнічення ниркових виділень.

Відносно ряду речовин є обмеження - вони заборонені в певних умовах, в окремих видах спорту. Це місцеві анестетики, глюкортикостероїди, бета-адреноблокатори, алкоголь. В умовах змагань піддаються

аналізу на дослідження всі вище перераховані класи речовин і методи.

У тренувальних умовах дослідження проводяться в обмеженому вигляді з урахуванням вимог міжнародних спортивних федерацій. Проби беруть, щоб виявити наявність в організмі анаболічних агентів, діуретиків, пептидних гормонів, їх міметиків і аналогів, заборонених методів.

Список заборонених речовин, що охоплює більшість лікарських препаратів, створює труднощі з лікуванням спортсменів, особливо в гострих випадках:

- Анестетики - використовувати місцево або у вигляді внутрішньо суглобових ін'єкцій; узгодження з допінговими службами.
- Глюкокортикостероїди (перорально, ректально, шляхом внутрішньовенних або внутрішньо м'язових ін'єкцій).
- Антиастматичні препарати, інсулін, антидепресанти, проти простудні препарати, харчові добавки.

Список використаних джерел:

1. Уайдер Д. Ритмы анаболизма // Сила и красота. – 1994. – № 10.
2. Петренко О.І. Предмет та суспільна небезпечність спонукання неповнолітніх до застосування допінгу / О.І. Петренко // Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності: зб. наук. праць. – Донецьк: ДЮІ. – 2004. – №1.
3. Платонов В.Н. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов / В.Н. Платонов, С.А. Олейник, Л.М. Гунина. – М.: Советский спорт. – 2010.
4. Бордюгова Н.В. Правопорушення в спорті: допінг, поняття і історія розповсюдження / Н.В. Бордюгова // Часопис Київського університету права. – 2010. – №1. – С. 291-295.
5. Бубка С.Н. Олімпізм надихає, розкриває серця / С.Н. Бубка // Олімпійська Арена. – 2013. – №6.
6. Остапенко Л.В. Современные аспекты допинг-контроля / Л.В. Остапенко, В.И. Павлов, И.В. Бенсмансур // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2009. – №2.
7. Рогозкин В. А. Питание спортсменов / В. А. Рогозкин, А. И. Пшендин, Н. Н. Шишина. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК СТРАТЕГІЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТА ЕКОЛОГОБЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ

Турська В.В.
ВСП «Житомирський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельно-економічного університету»

Я не перша, хто намагається зрозуміти сутність людини і з огляду на постійний розвиток це питання було досі нерозгаданим і залишиться відкритим на довгий період часу. Насамперед, варто сказати, що особистість як діамант: кожна грань має своє свою сферу почуттів та відкритих постанов, наприклад: „ Насправді те, що ми маємо забути найшвидше - ми зазвичай найкраще пам'ятаємо. Спогади завжди, коли ми найбільше їх потребуємо - йдуть. І ті, що ми не бажаємо пам'ятати, спливають у пам'яті. Зазнавати труднощів із спогадами, яких ми не хочемо - нормально. Або „Якщо у вас справді важлива мета, не озирайтеся і не вагайтеся, не стійте на місці, а насамперед спробуйте. Якщо у вас є дорога, якою ви правда хочете йти, йдіть. Так ви не шкодуватимете... Дійсно, жодна людина й не здогадуються який духовний світ має інша, тобто зовнішність, одяг та аксесуари – просто маска. Якщо ви є для когось людиною для душі (soulmate), то зрозуміти душу, бажання та мрії близької людини по душі – не є проблемою, а навпаки є задоволенням.

Суспільство та людина нерозривно пов'язані між собою. Поза суспільством розвиток та існування людини неможливе. Суспільство виникає одночасно як середовище і механізм задоволення життєвих потреб особистості. Також варто додати для затвердження даної важливої ролі суспільства для людини сутність Конфуціанства. Це китайська етично-філософської школи, основа китайського способу життя, принцип організації суспільства, засновником якої був китайський філософ Кунфу-цзи. Конфуцій розробив концепцію ідеальної людини, якій притаманні гуманність, почуття обов'язку, повага до старших, любов до людей, скромність, справедливість та стриманість і багато інших якостей, яких, нажаль, зараз не знайдеш в душі кожної людини. Конфуцій виступав за чіткий ієрархічний розподіл обов'язків між членами суспільства. Конфуціанство вважало основою соціального устрою моральне самовдосконалення індивіда й дотримання норм етикету, а метою державного управління – інтереси народу.

Суспільство має соціальну структуру, що включає дрібніші об'єднання людей – соціальні спільноти. Соціальна спільнота – відносно цілісна сукупність індивідів, яка відзначається спільністю інтересів і засобів діяльності.

Досить важко змусити людину почати розвивати своє сприйняття світу, вивчати щось нове, додавати інші кольори до палітри вивченого та намагатися бути відкритим до досі невідомих речей. Весь процес навчання починається з моменту народження, адже немовлята навчаються дихати, слухати, сприймати досить маленький оточуючий світ, запам'ятовувати рідних та близьких і багато інших речей. Вже потім під час навчання в початкових класах учні починають розуміти світ науки, мистецтва та соціології, спілкування з однолітками та вчителями. Але для непосидючих дітлахів отримання знань – процес змушення вивчити щось, занотувати і найстрашніша річ – запам'ятати. Мені здається, що в цей самий час, другий етап знайомлення зі світом, діти починають ненавидіти все що пов'язано зі школою та домашніми завданнями. Але є й інші випадки: дітей заохочують батьки або близькі, тим самим намагаються зробити перші кроки для того, щоб дитина почала розуміти, що з кожним наступним кроком вона чи він отримують нові знання і складають нові картини з пазлів, тобто на деревці їх досягнень з'являються нові листочки. Потім все поступово розвивається і людина обирає свій шлях: продовжити навчання в вищих навчальний закладах чи починати працювати. Під час навчання та роботи, соціальних проблем та інших зовнішніх факторів людина іноді забуває, що окрім світових проблем та нескінченної павутини обов'язків, існує внутрішній світ – духовний, який можна задовольнити як за допомогою матеріальних благ, так і за прочитанням книг, таких як ,,Збережи Віру, Джоді Піколт або книга ,, Місячна стежка,, Сари Джіо або ,, Будинок на вулиці Тред,, - одна з найкращих робіт письменниці Карен Вайт, відвідування бібліотеки, музеїв, театрів або виставок з сучасним мистецтвом. Для сучасної молоді це вже застарілі слова, але їх значення мали великий вплив для людей минулих століть так і не втратили авторитету для людей, що турбуються про самореалізацію та про саморозвиток.

Саморозвиток – дуже важливий аспект. І це не просто стосується покращення навичок у роботі чи вміння правильно оцінювати ситуації або гарно розумітися в якомусь питанні чи сфері через дуже короткий термін, а й розвитку духовний потреб та додання різних відтінків до душі, окрім білого-добра, чорного-зла або заздрості.

Фізичний розвиток – це складова життєдіяльності людини, зміна природних властивостей її організму впродовж життя, що має свій прояв у фізичних якостях, рухових здібностях, працездатності, термінах тривалості життя… Але будь-який результат потрібно підтримувати: якщо це вивчений матеріал – повторювати, якщо певний результат – не зупинятися на досягнутому та продовжувати далі старатися для покращення результатів та досягнення поставлених цілей. Щодо підтримання фізичної форми: ,,В здоровому тілі – здоровий дух,, - тобто варто розуміти, що для кожної людини існує свій ідеал і у

кожного він різний. Але, якщо людина дійсно піклується про себе та поважає те, що її оточує – то не буде використовувати різноманітні харчові домішки та виснажувати себе в тренажерному залі. Гарні методи на заміну металевих пристроїв є прогулянки на свіжому повітрі або біг в парку, походи в гори та пошук джерел з прісних, мінералізованих, солоних або термальних вод. За сидінням перед екраном телевізору чи в телефоні, що більш розповсюджене на теперішній час і спричиняє світлове забруднення, виділений нам час спливає як пісок в пісочному годиннику. Тому варто все ж таки проводити час з користю, а не очікувати, коли буде бажаний результат. Також головним аспектом варто вважати момент, коли людина сильна духом. Говорячи іншими словами, це означає, що чим сильніша людини морально, тим більше сил вона чи він зберігає на навколишнє середовище. Тобто правильний і продуманий розподіл енергії: сил на роботу, стресові ситуації, позитивні емоції, саморозвиток, догляд за станом здоров'я – будує стратегію здоров`язбережувальної поведінки.

Висновок: Здоров'я як час, його не повернеш. Цей важливий елемент не можна обміняти на дорогу прикрасу чи покращити за допомогою вживання шкідливих продуктів… До цієї особливої культури потрібно відноситися вкрай серйозно та обережно, бо одна похибка і назад нічого, нажаль, не повернеш

Список використаних джерел:

1. Теоретичні основи сучасної української педагогіки – М.К. Полярний [569 стр.].
2. Підручник та практикум: «Теорія держави і права»- Н.М. Крестовська, Л.Г. Матвєєва.
3. «Конфуціанство і сучасна економіка: зв'язки, паралелі, суперечності» - Возький. К.М.
4. Цитати корейської музикальної групи BTS [24-25 стр.].
5. Суспільство, юридична енциклопедія – Ш.С. Шемчушенко [123 стр, 3 пункт].

ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МЕДИЧНИХ ФАХІВЦІВ

Фурик Олена Олександрівна
Запорізький державний медичний університет, кандидат медичних наук, доцент кафедри інфекційних хвороб
Рябоконь Олена Вячеславівна
Запорізький державний медичний університет, професор, доктор медичних наук, завідувач кафедри інфекційних хвороб
Рябоконь Юрій Юрійович
Запорізький державний медичний університет, доктор медичних наук, декан факультету післядипломної освіти
Саліонов Володимир Олександрович
Запорізький державний медичний університет, кандидат фармацевтичних наук, заступник декана 2 міжнародного факультету

Вступ. Здобуття професійних знань при підготовці медичних фахівців поряд із традиційними методиками викладання потребує використання сучасних інформаційних та інтерактивних комп'ютерних технологій, а їх актуальність в умовах реформування в системі охорони здоров'я України, запроваджених карантинних заходів та в складних умовах сьогодення не викликають сумніву.

Фундаментальною ціллю сучасної базової медичної освіти за будь-яких обставин є підготовка конкурентоспроможних фахівців

міжнародного класу. Для досягнення цієї мети поряд із традиційними методиками викладання для підготовки студентів використовують ряд дистанційних [1, с. 177]. Проте, застосування сучасних інформаційних освітніх технологій [2, с. 74; 3, с. 133] є не менш актуальним як на етапі післядипломної освіти, так і при навчанні досвідчених лікарів з метою підвищення кваліфікації.

Навчання, засноване на хмарних технологіях, не вимагає від того, хто здобуває освіту фізичної присутності за місцем навчання й дозволяє подолати існуючі географічні, технологічні та соціальні бар'єри як в процесі надбання знань, так і в процесі надання консультативної допомоги для практикуючих лікарів.

Так, у Запорізькому державному медичному університеті є досвід застосування онлайн курсів на платформі edX для студентів та лікарів інтернів, системи Ratos для підготовки здобувачів вищої освіти до компонентів ЄДКІ, платформи Openlabyrinth для реалізації проблемно – орієнтованого навчання з віртуальними пацієнтами, методики МООС (Massive open online course) - масових відкритих онлайн-курсів [4, с. 174] та засобів MS Forms та MS Teams пакету Office 365 [5, с. 307] для реалізації навчального процесу в синхронному онлайн режимі з повною візуалізацією.

Окрім того, для відпрацювання практичних навиків студентів та лікарів у дистанційному режимі залишається актуальним застосування Body Interact – інтерактивного стимуляційного обладнання. Це дає можливість працювати з віртуальними пацієнтами в онлайн режимі та вдосконалювати клінічне мислення у безпечних для реальних пацієнтів умовах, які у Запорізькому державному медичному університеті розміщені на базі міжкафедрального тренінгового центру [6, с. 339].

Висновки: При підготовці медичних фахівців для надбання професійних компетенцій, які містять теоретичні знання та практичні вміння, важливу роль має впровадження та використання сучасних інтерактивних та дистанційних технологій, що є актуальним в умовах сьогодення та й у майбутньому стане основою для успішної професійної безперервної освіти лікарів, що підвищить якість діагностики та надання медичної допомоги, й за необхідності в дистанційних умовах.

Список використаних джерел:

1. Доцільніть впровадження інформаційних технологій у сучасну освіту / Т. Є. Оніщенко, О. В. Рябоконь, В. Г. Савельєв [та ін.] // Актуальні питання дистанційної освіти та телемедицини 2018 : матеріали Всеукр. наук.-метод. відеоконф. з міжнар. участю (25-26 квіт. 2018 р., м. Запоріжжя). – Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. – С. 60-62.

2.Семенець А. В. Про досвід впровадження системи електронного документообороту у медичному ВНЗ / А. В. Семенець, В. Ю. Ковалок // Медична інформатика та інженерія. - 2014. - № 3. - С. 73–79. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mii_2014_3_14

3. Кравець Н.О. Впровадження Google-сервісів в навчальний процесс як ефективна умова комунікації та співпраці учасників навчального процессу / Н.О. Кравець, А.С. Сверстюк // Вимірювальна та обчислювальна техніка в технологічних Процесах. - № 2. – 2015. – С. 132-134.

4. Про засоби СДО MOODLE для підготовки навчальних матеріалів для курсів хімічного та фармацевтичного спрямування / А. В. Семенець, Д. В. Вакуленко, В. П. Марценюк та ін. // Медична освіта. – 2018. – № 4. – С. 172–177.

5. Етапи розвитку дистанційної освіти в медицині / О.О. Фурик, О.В. Рябоконь, Т.Є. Оніщенко [та ін.] // «Актуальні питання якості медичної освіти» (з дистанційним під'єднанням ВМ(Ф)НЗ України за допомогою відеоконференц-зв'язку): матеріаль XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Тернопіль, 12-13 травня 2016 р.): у 2 т. / Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського. - Тернопіль: ТДМУ, 2016. – Т.1. – 348 с. – С. 307-308.

6. Використання освітніх дистанційних технологій в карантинних умовах COVID-19 / Фурик О.О., Рябоконь О.В., Калашник К.В., Задирака Д.А. // Всеукраїнський науково-практичний журнал «Директор школи, ліцею, гімназії» - Спеціальний тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». № 2 –Кн.2 - Том II(87). – К.: - Гнозис, 2020. - С. 336-342.

РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ПОШУКОВО-ДОСЛІДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Гусева Ганна Михайлівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Василенко Катерина Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання

Стаття присвячена проблемі розвитку пізнавального інтересу у дітей старшого дошкільного віку у процесі пошуково-дослідної діяльності. У статті визначається важливість розвитку пізнавального інтересу дітей дошкільного віку; розглядається важливість, особливості організації та значення пошуково-дослідної діяльності у розвитку пізнавального інтересу дітей старшого дошкільного віку; наводяться дані експериментального дослідження розвитку пізнавального інтересу у дітей старшого дошкільного віку у процесі пошуково-дослідної діяльності.

Ключові слова: *пізнавальний інтерес, пізнавальна активність, пошуково-дослідна діяльність, старший дошкільний вік.*

Соціально-економічний розвиток України як сучасної, незалежної європейської держави можливий лише за умови якісного удосконалення системи освіти, зокрема, її першої ланки – дошкільного виховання. Останнім часом спостерігається зростання інтересу до проблем дошкілля, однією з яких є створення умов для розвитку пізнавального інтересу дітей [8, с. 134].

Пошуково-дослідна діяльність дітей дошкільного віку – основа для задоволення дитячої цікавості про навколишній світ. Пізнавальний інтерес та пізнавальна активність до об'єктів і явищ з'являється лише тоді, коли дитина починає встановлювати причинно-наслідкові залежності, простежувати логіку подій в процесі пошуково-дослідної діяльності.

Проблема розвитку пізнавального інтересу дошкільників в ході пошуково-дослідної діяльності – одна з найбільш актуальних у теорії психологічної науки та у практиці дошкільних навчальних закладів, оскільки інтерес є необхідною умовою формування розумових якостей дошкільників, їх самостійності, ініціативності. До того ж розвиток пізнавального інтересу є одним з важливих напрямків в роботі з дітьми старшого дошкільного віку. Саме тому питання

розвитку пізнавального інтересу завжди було предметом дослідження багатьох науковців та дослідників.

В основі сучасних досліджень пізнавального інтересу лежать праці Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна, А.О. Смірнова, С.А. Ананьєва В.Н. Мясіщева, Г.С. Щукіної, Г. Люблінської, Л. Венгер, О. Поддякова та інших відомих психологів.

Проблема розвитку пізнавальних інтересів у дошкільників в процесі пошуково-дослідної діяльності привертала увагу таких видатних науковців: Г. Бєлєнька, Н. Глухова, Н. Кот, Н. Лисенко, З. Плохій, М. Поддякова, Н. Яришева та інші. Вони розробили структуру, умови та зміст проведення дослідної діяльності з дошкільниками.

Питання про сутність, структуру та значення пошукової діяльності в системі інших її видів у дошкільному навчальному закладі досліджувались у працях В.В. Кондратової, Л.М. Маневцової, К.Ф. Терентьєвої, П.Г. Саморукової, Г.В. Бєлєнької, Н.В. Лисенка та інших. На їх думку, саме пошуково-дослідна діяльність гармонійно інтегрує всю багатогранність не лише теоретичних знань, а й умінь і навичок щодо їх набуття та перенесення в різні сфери життєдіяльності дошкільника [4, с. 131].

Аналіз різних теоретичних визначень та підходів дозволив дійти висновку, що пізнавальний інтерес – це самостійна, ініціативна діяльність дитини, спрямована на пізнання навколишньої дійсності (як прояв допитливості) й зумовлена необхідністю розв'язання пізнавальних завдань, що постають перед нею у конкретних ситуаціях.

Зацікавити, а не дати знання в готовому вигляді – завжди було метою дидактики й теорії виховання. Це завдання вирішувалося педагогами всіх епох. Надзвичайно важливим воно залишається і в наші дні. Адже саме інтерес дає людині шанс залишитись неповторною індивідуальністю, іти своїм шляхом у житті, творчо самоутверджуватись, ініціативно працювати. Через пізнання предмета інтересу, зрештою, і відбувається розвиток особистості [4, с. 129].

На розвиток пізнавальних інтересів старших дошкільників «мають вплив також різноманітні чинники, зокрема: психологічні (позитивна емоційна атмосфера, особистісно-орієнтоване спілкування в навчально-виховному процесі; вольові зусилля дошкільників до подолання пізнавальних труднощів; вікові особливості дітей, а також задатки, здібності); освітні (зміст навчального матеріалу: цікава пізнавальна інформація, проблемні завдання); процесуальні (зміст, форми, методи і прийоми роботи вихователя зі старшими дошкільниками); соціальні (вплив однолітків, батьків, засобів масової інформації тощо)» [7].

Дитяче експериментування можна визначити як перетворюючу діяльність дошкільнят, в якій пізнаються властивості і якості об'єктів навколишнього світу. В ході пошукової діяльності діти вчаться спостерігати, роздумувати, відповідати на питання, робити висновки, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, дотримуватись правил техніки безпеки тощо [4, с. 130].

Пошуково-дослідна та експериментальна діяльність передбачає використання педагогом у роботі зі старшими дошкільниками різноманітних методів, форм та прийомів:

- Дослідна діяльність (експерименти, різноманітні досліди)

Нескладні досліди доцільно проводити з дітьми під час занять, екскурсій, прогулянок, цільових прогулянок в природу, під час праці в куточку лісу, саду, городу з метою закріплення, систематизації та узагальнення знань дітей. В результаті у дошкільників формується пізнавальне завдання, як правило проблемне, висуваються певні припущення, що потребує встановлення причин, зв'язків та відношень між досліджуваними явищами природи, об'єктами і предметами.

Так, працюючи з дітьми на ділянці дошкільного закладу, можна використовувати найрізноманітніші досліди з рослинами: «Коли проросла насінинка?», «Чим корисна бузина?», «Як рослини п'ють воду?» та ін. Працюючи біля акваріума, можна провести досліди з рибками: «Як дихають рибки?», «Як їдять рибки?» та ін. [4, с. 131].

Цікавими для дітей є досліди з водою (як звичайною, так і газованою), піском, глиною та іншими природними матеріалами; папером, магнітами, рослинами тощо.

➢ Спостереження та екскурсії

Екскурсії та спостереження є взаємопов'язаними навчальними процесами, адже за допомогою спостережень вирішуються всі цілі та завдання екскурсії. Вихователь при цьому повинен допомагати дітям помітити характерні ознаки предметів і явищ, що вивчаються. Для цього можна використовувати різноманітні прийоми: запитання, загадки, порівняння, ігри, розповіді, пояснення. Підвищенню рівня пізнавальної активності сприяють бесіди пізнавального характеру, з особистого досвіду, проблемні ситуації та логічні задачі, що пропонує вихователь.

Важливе місце на екскурсіях слід відводити питанням, що спонукають дітей розглядати предмет, порівнювати його з іншими предметами, знаходити спільне і відмінне, встановлювати зв'язки між різними явищами природи, предметами та об'єктами. При розгляді об'єктів слід враховувати, що знання дітей будуть міцними лише за умови, що отримані вони в результаті активної роботи всіх органів чуттів.

По закінченні основної частини дітям варто надати можливість задовольнити їх цікавість в індивідуальних самостійних спостереженнях, зборі природничого матеріалу тощо [7, с. 80-81].

➢ Ігри та ігрові прийоми

З метою розвитку пізнавальних інтересів старших дошкільників у процесі пошуково-дослідної діяльності важливим є використання різноманітних ігор та ігрових прийомів:

- використання різних казкових героїв під час проведення дослідів (тітоньки Сови, Невидимки, Чарівного гнома тощо);
- дидактичн ігри «Взнай за описом», «Допоможи дереву», «Зимові таємниці тварин» та ін. Для дітей доволі незвично та цікаво організувати дидактичні ігри із отриманням листів-скарг від мешканців лісу, городу, саду, міста, парку тощо. Так, читаючи такого листа разом із вихователем, діти замислюються над тим, як допомогти тій чи іншій живій істоті;
- ігри з природними матеріалами: «Відгадай, з якого дерева листок», «Лікарські рослини», «У кого дітки з цієї гілки» та ін.;
- будівельно-конструкторські ігри (з використанням як іграшкових конструкторів, так і піску, води, глини та інших природних матеріалів) [3].
- Художня література

Цікавим і корисним методом, що використовується в процесі пошуково-дослідної роботи, є художнє слово, а саме: читання художньої літератури, розповідання та придумування казок, читання легенд, байок, прислів'їв, які збуджуватимуть пізнавальні інтереси дитини, сприятимуть розвитку їх допитливості; загадування загадок, вивчення прислів'їв, приказок, віршів.

- Трудова діяльність

Праця в природі розглядається як один з основних методів ознайомлення дошкільників з природою. Цінність праці в природі полягає в тому, що дитина в процесі трудової діяльності взаємодіє з реальними об'єктами природи, а це створює найкращі можливості для формування реалістичних уявлень про об'єкти природи, зв'язки між ними. В процесі праці найбільш переконливо, наочно діти впевнюються у зв'язку між умовами для рослин, тварин і їх ростом, розвитком. Динамічність розвитку рослин за сприятливих умов (достатня кількість тепла, вологи, світла) дає багато нових вражень, що позитивно позначається на розвитку пізнавальних інтересів і спостережливості.

- Творча діяльність

До даного виду діяльності можна віднести створення тематичних колективних колажів, конструювання макетів з різноманітних природних та викидних матеріалів. Саме така діяльність допоможе дітям краще зрозуміти ланцюг взаємозв'язків та взаємозалежностей, що існують в природі.

Також дітям старших груп подобається така форма роботи як «Аукціон ідей». Під час проведення такого аукціону діти описують характерні особливості запропонованого об'єкта чи матеріалу і оцінюють їх з точки зору практичного

застосування людиною у теперішньому часі і в майбутньому.

Також практика багатьох закладів дошкільної освіти показала, що найбільша результативність у пошуково-дослідній діяльності з дітьми досягається шляхом реалізації методу проектів [5].

Про розвиток пізнавального інтересу дитини свідчать:

- запитання, які вона ставить дорослим;
- судження, в яких виявляється її розуміння різних явищ, подій та їх причин;
- продукти діяльності (малюнки, різноманітні вироби та ін.);
- зміст, форми ігор;
- характер спілкування з дорослими та однолітками;
- способи виконання завдань, вирішення розумових задач.

Зазначимо, що нами було проведено експериментальне дослідження розвитку пізнавального інтересу у дітей старшого дошкільного віку у процесі пошуково-дослідної діяльності. Експеримент проводився на базі комунального закладу «Гаврилівський заклад дошкільної освіти №10 «Веселка» Бучанської міської ради в Київській області. У дослідженні брали участь 35 вихованців групи.

Експериментальне дослідження проводилось у декілька етапів:

Перший етап – констатувальний (виявлення у дітей початкового рівня пізнавальної активності та пізнавального інтересу).

Другий етап – формувальний (організація пошуково-дослідної діяльності з метою розвитку пізнавального інтересу).

Третій етап – контрольний (порівняння рівня пізнавальних інтересів старших дошкільників після включення в освітній процес пошуково-дослідної діяльності).

На різних етапах нашого дослідження використовувались різні методики, направлені на визначення таких критеріїв, як: пізнавальна активність та пізнавальна потреба (методика «Дерево бажань» та методика «Чомучка» М.Б. Шумакової), пізнавальний інтерес щодо дослідження особливостей мотиваційних переваг у виборі діяльності (методика «Чарівна квітка» та методика «Казка»); навчально-пізнавальна активність (індивідуальна бесіда та метод використання проблемної ситуації «Левенятко і кокоси»); взаємодія із батьками та вихователями задля розвитку пізнавального інтересу дитини (анкетування батьків і вихователів). Відзначимо, що знання дітей залежать не тільки від того, що вони дізнаються у садку, а й від знань та досвіду набутих в сім'ї.

Отримані нами результати зобразимо на рисунку:

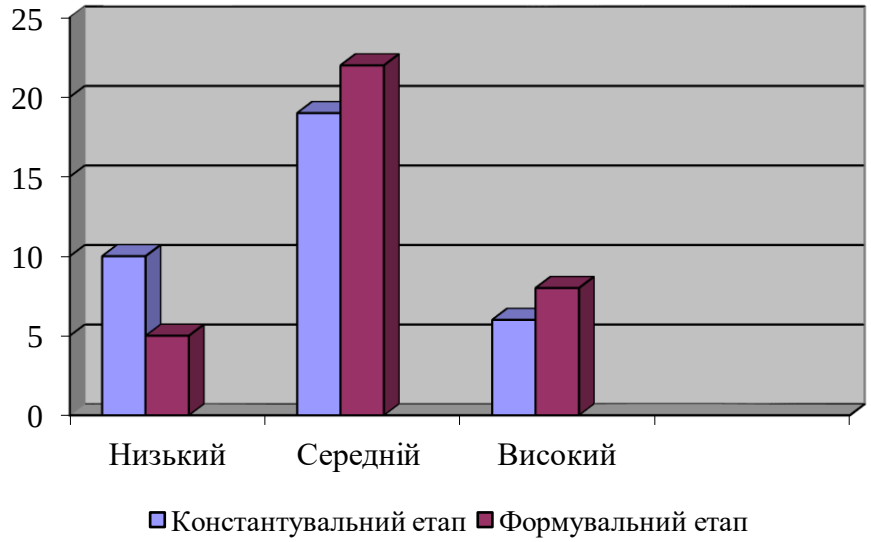


Рис. 1. Динаміка рівня розвитку пізнавального інтересу старших дошкільників

Так, з'ясовано, що після організації та проведення протягом двох тижнів пошуково-дослідної діяльності зі старшими дошкільниками, рівень їх пізнавальних

інтересів зростає: зростає кількість дітей із високим (з 17,1% до 22,9%) та середнім рівнем пізнавального інтересу (з 54,3 до 62,9%), а кількість дітей із виявленим низьким рівнем пізнавального інтересу на першому етапі, після використання у навчально-виховному процесі пошуково-дослідної діяльності значно зменшується (з 28,6% до 14,2%).

Отже, отримані дані свідчать, що рівень пізнавальної активності та пізнавального інтересу у дітей старшого дошкільного віку в результаті проведеної пошуково-дослідної роботи підвищився. Значно зріс інтерес до одержання нових знань, бажання задавати запитання та слухати відповідь, отримувати і виконувати інтелектуальні завдання, логічно мислити, узагальнювати, класифікувати отриману інформацію. Експеримент показав, що різноманітна діяльність з предметами та явищами досить ефективно впливає на розвиток пізнавального інтересу дошкільнят, оскільки завдяки самостійним пізнавальним діям дитини предмети та явища розкриваються перед ними з різних боків, що в свою чергу, сприяє глибшому засвоєнню програмового матеріалу.

Таким чином, можна впевнено стверджувати, що постійне систематичне включення елементів пошуково-дослідної діяльності у навчально-виховний процес у ЗДО сприяє розвитку пізнавальних інтересів дітей.

Отже, якщо застосовувати у дошкільному навчальному закладі пошуково-дослідну діяльність для розвитку пізнавальних інтересів, то в результаті діти навчаться міркувати, сміливо висловлювати власну думку. Дошкільники оволодівають способами пошуку істини, а не будуть пасивними споживачами інформації.

Список використаної літератури:

1. Бариш О., Кравченко М. Лабораторія маленького дослідника (пошуково-дослідна діяльність дітей старшої групи) / О. Бариш, М. Кравченко // Палітра педагога. – 2017. - №6. – с. 12-16.
2. Карнаухова А.В., Самченко І.В. Психолого-педагогічні особливості розвитку пізнавальних інтересів учнів у процесі початкової школи [Електронний ресурс] / А.В. Карнаухова, І.В. Самченко. – Режим доступу до статті: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4/64.pdf
3. Кравець Н. Системний підхід до формування пізнавальних інтересів дітей дошкільного віку у пошуково-дослідній діяльності [Електронний ресурс] /Н. Кравець. – Режим доступу до статті: http://journals.pu.if.ua/index.php/esu/article/view/1473/1442
4. Пастушенко Н.Б., Суддя З.О. Розвиток пізнавальних інтересів дітей дошкільного віку засобами пошуково-дослідницької діяльності / Н.Б. Пастушенко, З.О. Суддя // Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. – 2012. - №5. – с. 129-133. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nzspp_2012_5_27.pdf
5. Пошуково-дослідницька діяльність з дітьми дошкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://vseosvita.ua/library/posukovo-doslidnicka-dialnist-z-ditmi-doskilnogo-viku-186514.html
6. Спостереження та досліди в ДНЗ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://vseosvita.ua/library/sposterezenna-ta-doslidi-v-dnz-90600.html
7. Челнокова М.С., Ляшко А.О., Василенко К.С., Шеремет І.В. Розвиток пізнавального інтересу дітей молодшого шкільного віку як педагогічна проблема. Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» (м. Київ, 11-14 травня 2021 р.)., Зб. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В., Вип. 3., Ч. 1. – К.: Алатон, 2021. – 248 с., с. 53-55.
8. Яришева Н.Ф. Методика ознайомлення дітей дошкільного віку з природою / Н.Ф. Яришева. - К.: Вища школа. - 1993. - 195с.
9. Яценко Т.В. Особливості стимулювання пізнавальної активності старших дошкільників через впровадження мультисенсорного підходу / Т.В. Яценко // Вісник КрНУ імені Михайла Остроградського. – 2018. - №2. Частина 2. – с. 134-142.

ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКОТЕРАПІЇ

Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Гусева Ганна Михайлівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Василенко Катерина Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання

Постановка проблеми. Проблема тривожності займає особливе місце у сучасній психологічній науці. Вивчення тривожності і тривожних станів на різних етапах дитинства є важливим як для розкриття суті даного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини. Саме тривожність знаходиться в основі цілого ряду психологічних труднощів дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини.

Відмітимо, що в умовах сьогодення відзначається тенденція до зростання кількості дітей із тривожністю, з якими тісно пов'язані хвилювання та почуття невпевненості в собі, що в свою чергу, негативно впливає на самооцінку та психічний стан дитини. Частіше за все тривожність розвивається тоді, коли дитина знаходиться у стані внутрішнього конфлікту. Виникнення тривожності – результат недостатньої адаптивності психофізіологічних механізмів, що виявляється в посиленні рівня активації нервової системи і, як наслідок цього, неадекватних поведінкових реакцій.

Останнім часом до методу казкотерапії схиляється все більше спеціалістів: психологів, психотерапевтів, психіатрів, педагогів, вихователів, дефектологів. Разом з тим, недостатньо розкриті можливості застосування методу казкотерапії у роботі з дошкільниками.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема тривожності привертала увагу і привертатиме надалі багатьох вчених з найрізноманітніших галузей науки і практики: Також, варті уваги й дослідження вітчизняних вчених А. Андрєєвої, В. Астапова, Н. Білоусової. Проблематика тривожності і засобів їх подолання, профілактики і корекції зустрічається в дослідженнях О. Захарова, К. Ізард, А. Прихожан, Є. Лісіної, Н. Карпенко, М. Осоріна, А. Тащевої, О. Скляренко та ін. Серед зарубіжних психологів дану проблему вивчали С. Гроф, Г. Еберлейн, З. Фрейд, К. Хорні та ін.

Збереження та зміцнення психічного здоров'я та емоційного благополуччя дитини є одним з головних завдань сучасної освіти і виховання. На сьогоднішній день збільшується кількість дітей, що переживають страхи. На думку авторів Л. Божович, А. Бодальов, В. Мухіна, Т. Рєпіна, дитина як найбільш чутлива частина соціуму, піддається різноманітним негативним впливам, що призводить, як свідчать спеціальні експериментальні дослідження до виникнення тривожності.

Особливості використання казкотерапії з метою корекції дитячих страхів розглянуті в працях М. Бунякова, В. Водовозова, В. Вачкова, І. Гавриш, Т. Зинкевич-Євстигнеєвої, Т. Курганової, М. Струніної, Є. Ушакової та інших.

Водночас проблема подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку засобами казкотерапії в теорії та практиці дошкільного виховання в сучасних умовах потребує подальшого дослідження.

Мета статті: розкрити проблему подолання тривожності дітей молодшого дошкільного віку засобами казкотерапії.

Виклад основного матеріалу статті. Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому знанні. Вивчення тривожності на різних етапах дитинства є важливим як для розкриття суті даного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини. Саме тривожність знаходиться в основі цілого ряду психологічних труднощів дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини (наприклад, деліквентність та аддиктивна поведінка).

Феномен тривожності дітей дошкільного віку розглядається в широкому контексті, зокрема у вивченні таких його чинників як соціальна ситуація розвитку дитини, особливості сімейних стосунків та взаємодія педагогів з дітьми в процесі виконання різних видів діяльності (Г. Абрамова, О. Дусавицький, І. Дубровіна, Р. Овчарова, А. Прихожан, А. Співаківська).

Не зважаючи на велику кількість досліджень у психології не існує єдиного підходу до визначення тривожності. Багатозначність терміна «тривожність» є наслідком використання цього поняття у різноманітних значеннях.

На думку Р. Немова, тривожність визначається як властивість людини переходити у стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях [5, с. 16].

Одним з перших, хто ввів у наукову психологію положення про тривожність як особистісний феномен, був відомий психолог і психіатр Г. Салліван. На його думку, тривожність породжується міжособистісними взаєминами, а потреба в уникненні або усуненні тривожності фактично дорівнює потребі в міжособистісній надійності і безпеці. Якщо у дитини з самого початку буде створено почуття міжособистісної надійності, то воно не дозволить розвинутись тривожності.

На думку А.М Прихожан, тривожність — це емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операціональний аспекти. Згідно з її точкою зору певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення — свідчення порушень в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, спілкуванню [7, с. 45].

Отож, тривожність — це психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози [5, с. 18].

Страх як прояв інстинкту самозбереження в небезпечній ситуації є цілком нормальним і навіть необхідним явищем у житті дітей. Діти завжди чогось бояться: різких незрозумілих звуків, великих тварин, комах, темряви, грози, лікарів, надовго залишитися без мами або й узагалі на самоті, нового колективу тощо [5, с. 20].

Казкотерапія є одним із методів психологічної роботи з дошкільнятами, які мають певні емоційні та поведінкові труднощі. Сутність цього методу полягає у створенні особливої ментальної атмосфери, в якій фантазії дитини стають на певний час подібними до дійсності та сприяють подоланню власних страхів і комплексів.

Основний принцип казкотерапії – зцілення казкою, сприяння цілісному розвитку особистості, розвиток людської духовності [1]. Казка здатна пояснити, що добре, а що погано. На прикладі позитивних персонажів дитина вчиться діяти правильно, полюдськи, а негативні герої казок показують, як робити не годиться. Негативний герой завжди залишається покараним, а позитивний персонаж завжди отримує бажану винагороду.

Казкотерапія здатна знизити у дітей рівень тривожності, подолати різноманітні страхи, уможливлює адаптацію до колективу. Казкою можна приборкати дитячу агресивність, додати впевненості невпевненим та сором'язливим дітям і навіть полікувати окремі психосоматичні захворювання. У процесі впливу методу казкотерапії дитина починає самостійно позбуватись очевидних і прихованих проблем [6, с. 43].

Цінність казок для психокорекції і розвитку особистості дитини полягає у наступному:

1. Відсутність прямих моральних повчань. Події казкової історії логічні, природні, витікають одна з одної, а дитина опосередковано засвоює причинно-наслідкові зв'язки, які існують у світі.

2. Через образи казки дитина стикається з життєвим досвідом багатьох поколінь.

В казкових сюжетах зустрічаються ситуації та проблеми, які переживає у своєму житті кожна людина: відокремлення від батьків, життєвий вибір, взаємодопомога, любов, боротьба добра зі злом. Наприклад, перемога добра у казках забезпечує дитині *психологічну захищеність*: щоб не відбувалось у казці – все закінчується добре. Випробування, які випадають на долю героїв, допомагають їм стати розумнішими, добрішими, сильнішими, мудрішими. У такий спосіб дитина засвоює, що все, що відбувається в житті людини, сприяє її внутрішньому росту.

3. Відсутність заданості в імені головного героя і місці казкових подій. Головний герой – це узагальнений образ, і дитині легше ідентифікувати себе з героєм казки і стати учасником казкових подій.

4. Ореол таємниці та чарів, інтригуючий сюжет, несподіване перетворення героїв – все це дозволяє слухачу активно сприймати і засвоювати інформацію, яка знаходиться у казках [4, с.81].

В систематиці казкотерапії виділяється такий різновид творів, як терапевтичні казки, які відрізняються від інших тим, що їх створюють спеціально з урахуванням вікових особливостей дитини. Головний герой у цих історіях схожий на дитину, він переживає ті ж проблеми та емоції. Він так само, як і дитина у певному віці, долає, наприклад, свій страх перед темрявою, і спостерігаючи за цією глибоко індивідуальною перемогою, дитина у певну мить розуміє, що темрява – це зовсім нестрашно. Інші казки, навпаки, можуть показати головного героя у негативному варіанті розвитку подій, наприклад, якщо він не мив руки перед їжею і після цього йому довелося хворіти і тривалий час лікуватися. У будь-якому випадку ключовий вплив терапевтичної казки на психіку дитини полягає у можливості через певні звичайні або надзвичайні події показати способи дій у різних життєвих ситуаціях (фактично виховати готовність до дорослого життя) [2].

Основними принципами занять казкотерапії є:

- добровільність участі дітей центральний момент казкотерапії, цьому сприяє ритуал «входження в казку»;
- зв'язок з реальністю: через казки відбувається прилучення дитини до загальнолюдських цінностей. Дитина має можливість відновити втрачені сили, зміцнити віру в добро, при цьому рівень тривоги знижується і настає відчуття спокою і задоволення;
- облік індивідуальних особливостей дітей: від ступеня психологічного комфорту учасників залежить їх активність, глибина емоційної включеності;
- увага рухової активності дітей: втома після багаторазового виконання психогімнастичних етюдів призводить до мимовільного розслаблення організму і, отже, зняття емоційної напруги;
- заохочення самостійності дітей щодо сюжету казок, дія однолітків, власних переживань [4, с. 85].

Слід пам'ятати, що при проведенні занять казкотерапії дуже важливою є комунікація дорослого і дитини, а також яскраве емоційне забарвлення занять.

Проводячи заняття казкотерапії, потрібно дотримуватись таких правил:

1. Під час розповіді казки важливо психологу розташуватися навпроти дітей, щоб вони бачили його очі і вираз обличчя.

2. Коли психолог розповідає або читає казку, потрібно передавати справжні почуття і емоції героїв.

3. Не можна допускати тривалі паузи.

4. Казка і ситуації в ній повинні бути побудовані на актуальній для дитині проблемі.

5. Працюючи з казкою, слід звернути увагу на те, щоб в ній не містилося готової відповіді. Необхідно надати дитині можливість подумати і запропонувати варіант виходу з тієї чи іншої ситуації самому [6, с. 44].

Казкотерапія включає в себе різноманітні прийоми і форми роботи, які дозволяють розвивати творче мислення, уяву, увагу і пам'ять, сприймання та координацію рухів, позитивну комунікацію та адекватну самооцінку, використання яких неможливе без врахування психологічних особливостей віку. Тож, спробуємо з'ясувати тонкощі використання казки у роботі з дошкільниками.

Розглянемо детальніше основні прийоми роботи з казкою (за Зінкевич-Євстігнєєвою Т.Д.) [3]:

1. *Аналіз казок.* Мета – усвідомлення, інтерпретація того, що стоїть за кожною казковою ситуацію, конструкцією сюжету, поведінкою героїв.

2. *Розповідання казок.* Даний прийом допомагає розвивати фантазію, уяву, здатність до децентрації.

3. *Переписування казок.* Переписування та дописування авторських та народних казок має сенс тоді, коли дитині не подобається сюжет, деякий поворот подій, ситуацій, подій казки тощо. Це – важливий діагностичний матеріал. Переписуючи чи дописуючи казку, дитина сама вибирає найбільш відповідний для її внутрішнього стану поворот подій і знаходить той варіант вирішення ситуацій, які дозволяють їй звільнитись від внутрішньої напруги – в цьому полягає психокорекційний сенс переписування казки.

4. *Постановка сюжету казок за допомогою ляльок*. Робота дитини з лялькою допомагає вдосконалювати і проявляти через ляльку ті емоції, які зазвичай дитина з певних причин не може собі дозволитипроявити.

5. *Складання казок.* У складених казках дається не просто життєвий опис героя, а в образній формі розповідається про основні етапи становлення і розвитку особистості.

Дійсно, іноді цікаво розпочати роботу у групі, а тоді використати доповнення кожної дитини, формуючи таким чином послідовну колективну розповідь.

Також дієвим є варіант, коли психолог сам починає розповідати казку і просить дитину її завершити, або ж дитина може розпочати розповідь, а психолог – завершити її. Ще один цікавий спосіб – придумати кілька різних кінцівок до казки, яку щойно прочитали разом.

У процесі корекції тривожності та страхів дітей дошкільного віку засобами казкотерапії доцільним є також проведення різноманітних вправ та ігор на основі казкових сюжетів. Наприклад:

Вправа «Веселий страх»

Ведучий розповідає казку: «Жив-був Страх. Всі його боялися, і ніхто не хотів з ним гратися. Сумно й нудно стало Страху одному, і вирішив він піти пошукати собі друзів, але нікого не знайшов, тому що всі його боялися й ховалися від нього. Набридло Страху всіх лякати, і вирішив він стати веселим і смішним. Що зробити Страху, щоб дітям стало весело?…».

Діти пропонують свої варіанти.

Етюд «Зайчик-боягуз»

Один учасник грає роль зайця, який всього боїться. Йому необхідно зобразити:

- Як зайчик-боягуз лякливо пересувається по лісі
- Як зайчик витягує шию і дивиться, чи нема нічого страшного поблизу
- Як поводиться зайчик, коли лягає спати в нірку
- Як він втікає від вовка
- Як ховається від страшного звіра
- Хто його захищає

Важливо, щоб усі діти побували в ролі зайчика-боягуза.

Вправа «Перетворення страхів»

Ведучий: «Я знаю старий метод перетворення страху. Який? Його потрібно намалювати (діти малюють). Оскільки страх

намальований, він уже нікуди не втече і не сховається від нас. З ним можна легко домовитись. В решті решт страх теж не винний, що його хтось боїться. Ми можемо вчити його і перевиховувати. Кожен із нас хотів би бути сміливим, красивим, розумним. Давайте цьому навчимо свій страх».

Ведучий показує, як із некрасивого «страшного» малюнка можна зробити симпатичний та цікавий, смішний. Можна приклеїти елементи аплікації.

Гра «Стара казка на новий лад».

Матеріали: казка «Три ведмеді», кружечки, що позначають ведмедів (коричневі, різних розмірів, червоний кружечок – дівчинка).

Психолог згадує з дитиною казку, використовуючи картинки. Далі просить дитину вигадати «казку навпаки», ведмеді заблукали й потрапили до дівчинки в хатинку. Щоб вони зробили, як поводилися?

Психолог пропонує за допомогою кружечків розіграти нову казку.

Гра «Допоможи Колобку».

Матеріали: картки з сюжетами казки «Колобок».

Психолог нагадує дитині казку про Колобка та показує картинки. Потім картинки змішує. Дитина витягує одну з картинок і продовжує розповідь з того місця, якому відповідає зображення. Якщо дитина впоралась із завданням, психолог пропонує їй розповісти казку в зворотному порядку, начебто плівку прокрути назад. Якщо є можливість, показати на відеомагнітофоні.

Вправа «Складаємо казку»

Можна скласти казку разом з дитиною про чарівну скриню, на дні якої лежить те, що завжди перемагає різні страхи. Цей предмет дитина повинна придумати сама і намалювати його на аркуші паперу [10, с. 72-74].

На завершення відзначимо, що казка – це саме той спосіб спілкування дорослого з дитиною, який найбільше для неї зрозумілий. Застосовуючи казкотерапію для розвитку дітей, психологи, педагоги та батьки роблять вагомий внесок у їхнє щасливе майбутнє. Даний метод неодмінно допоможе малюку більш впевнено почувати себе у дорослому житті.

Висновки. Таким чином, казкотерапія – це психотерапія існуючими або вигаданими казками і фантастичними історіями. Суть цього методу полягає у створенні особливої казкової атмосфери, яка робить мрії дитини дійсністю, дозволяє вступити у боротьбу зі своїми страхами, комплексами. Казки, спрямовані на позбавлення від страхів, за допомогою яскравих образів і сюжетів ненав'язливо пояснюють, що не слід боятися невідомого і незрозумілого, необхідно всього лиш придивитися до дійсності — і все стане не таким уже і страшним.

Список використаних джерел:

1. Бредіхіна О.А. Казкотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. Авторські психотерапевтичні казки (методичний посібник) / О.А. Бредіхіна. – Нетішин, 2015. – 85 с.
2. Єгорушкіна К. Казкотерапія як інструмент психолога та педагога / К. Єгорушкіна // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2012. – № 2. – С. 4-9.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2000. – 310 с.
4. Казкотерапія в роботі з дошкільниками / Упор. Шик Л.А., Тур Л.В, Гаркуша Г.В., Рудик О.А. - Х.: Вид. група «Основа», 2012. – 240 с.
5. Карпенко Н.П. Дитячі страхи. Психологія їх подолання / Н.П. Карпенко. – К.: Главник, 2007. – 236 с.
6.
7. Підлипна Л. Казка в роботі практичного психолога та соціального педагога / Л. Підлипна // Психолог (Шкільний світ). – 2012. – № 20. – С. 43-46.
8. Прихожан А.М. Психология тревожности / А.М.Прихожан. - СПб.: Питер, 2007. - 192 с.
9. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем / Р.М. Ткач. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 122 с.
10. Туріщева Л. В. Функції й форми використання психологічних казок / Л.В. Туріщева // Шкільному психологу. Усе для роботи. – 2010. – № 4. – С. 32-34.
11. Черняєва С.А. Психотерапевтичні казки та ігри / С.А. Черняєва. – СПб.: «Речь», 2002. – 168 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І КУЛЬТУРА ЯК КОМПОНЕНТ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Чиченьова Оксана Миколаївна
Національний технічний університет України «Київський політехнічнийй університет імені Ігоря Сікорського», старший викладач
Новікова Ірина Василівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічнийй інститут імені Ігоря Сікорського», старший викладач

Фізична культура, фізичне виховання має величезне значення не тільки у поліпшенні фізичної підготовки студента, але є ще засобом по формуванню у свідомості молодої людини ряду соціальних, психологічних, естетичних надбань. У вищих навчальних закладах, фізична культура та виховання це вагома складова частина освіти і загальної культури. Вона є обов'язковим компонентом і її вплив значний та особливий, що визначається: сталим, поважним відношенням до здорового способу життя; усвідомлення свого призначення та направлення у житті; підвищення працездатності, потужності власних сил і можливостей; швидктй процес соціалізації у суспільстві. Розуміння та відповідальне ставлення до фізичного виховання, фізичної культури, спорту сприяє формуванню у молоді прогресивних поглядів та напрямків, дозволяє задіяти нові мотивації і потреби в здобутках цінностей сучасності.[1, с.15]

У XX сторіччі, коли Україна набула статусу самостійної та незалежної Держави, був заданий певний курс новим оригінальним рішенням у концепції теорії фізичної культури і виховання та її реалізації в умовах перебудови вищої освіти (Раєвський Р.Т., 2000 р.; Канішевський С.М. 2010 р.). В результаті узагальнення багатьох даних, внаслідок вже набутого досвіду і спостережень є можливість прослідкувати основні тенденції ставлення молодого покоління до фізичної культури взагалі у побуті і фізичного виховання у закладах освіти будь-якого рівня.[2, с.67]

Поняття «фізична культура особистості» створює певний образ у свідомості, де мається на увазі опанування, застосування нових рухових навичків, умінь, звичок, вдосконалення певних фізичних якостей, можливостей кожного окремого індивіду. Тому, фізична культура для студента це не просто його частина життя, але і набуток цілком конкретного рівня ціннісних орієнтацій, відносин, відчуттів. Молодий фахівець, здобувши вищу освіту, має бути освідченим в культурному відношенні, знати не тільки сучасні наукові досягнення в своїй професіональній діяльності, а і нові течії в області літератури, театру, музики, спорту тощо. Освоєння доктрин фізичної культури та її вплив на стан здоров'я, озброює молоду людину розумінням важливості життя, допомагає виробити духовно-етичні критерії самооцінки, самовдосконалення. Це у свою чергу, допомагає формуванню і розвитку здібностей до загальнокультурного самовираження, що на практиці означає формування потреби в культурній інформації і знаннях, уміння розпізнавати і розділяти важливе від зайвого, знаходити свої цінності, які будуть сприяти максимальній інтеграції до громадського життя. Єдність формує основи соціально зрілого інтелігента, розуміючого свою відповідальність перед суспільством і в повній мірі реалізуючого творчий потенціал в різних видах діяльності.[3, с.112]

На жаль трапляється, що «традиційна» система занять з фізичного виховання, розцінюється студентом, як «необхідний обов'язок, що надішов з пострадянських часів», а не як «потреба» гармонійного розвитку, покращення функціонального стану організму, підтримка власних резервів. Практичний досвід підтверджує, що під формуванням інтересу у студента до активного способу життя, слід знаходити нові мотиваційні впливи,

накшталт, що сьогодні дуже *модно* мати зацікавленість будь-яким видом спорту, мати хорошу, фізичну підготовку, бути освідомленим про спортивні події та світові рекорди людства у цій області, знати вплив фізичної культури і виховання на майбутні покоління та вкрай необхідність щоденної потреби в рухах, внаслідок бурхливого технічного прогресу людства.

Самовираження в різних видах фізичної культури, творчий прогрес, здійснення процесів самопізнання, саморозвитку служить одним з ефективних способів культурного розвитку молоді.

Інтереси студентів у сфері спорту, фізичної культури, руху за здоровий спосіб життя, тісно пов'язані з їх соціальною активністю у освітньому процесі, спілкуванням з однодумцями, роботою по організації та проведенні спортивних заходів. Це дозволяє викладачам оцінювати результати діяльності і координувати їх в направленості та динаміці виконання.

В залежності від характеру цілей і мотивів студентів у фізичній культурі та фізичному вихованні, умовно виділяються декілька груп.

1.Потреби спортивної спрямованості, які означаються єдністю характеру цілей, мотивів, задач: набуття певного рівня майстерності, розрядів; здобуття титулів, кубків, медалів; прагнення збільшити спортивні результати. Ці потреби відповідають основному призначенню фізичної культури і спорту та формують відповідальне ставлення студента до навчальних занять.

2.Потреби в рекреаційній діяльності, пов'язані зі зміною діяльності, активним відпочинком із застосуванням фізичних вправ, елементів спортивних ігор, змагань за спрощеними правилами. Їх найважливіші мотиви - зміцнення здоров'я, гарний фізичний розвиток, красива статура.

3.Потреби реабілітаційної спрямованості, що властиві особам, у яких виникають проблеми відновлення занижених або втрачених здібностей. Вони у більшості пов'язані з лікувальним використанням фізичних вправ (ЛФК).

Потреби в освітній спрямованості, у сферах фізичної культури, спорту, значно покращують відношення студента до процесу навчання в цілому, сприяють розвитку його творчого, прогресивного, гармонійного вдосконалення.[4, с.83]

Головним завданням викладачів сучасної освіти є постійне наголошення на важливості занять з фізичної культури і спорту, які привносять у життя цікаві події, знімають розумову втомленість, сприяють оновленню поглядів на майбутнє. Позитивні сторони занять це: задоволення студентів від самого процесу навчання у цій області (емоційність, динамічність, різноманітність, новизна, спілкування); отримання і підвищення результатів у обраному виді спорту (засвоєння знань, умінь, навичок, отримання розрядів, виконання програмних вимог освіти); нові перспективи і можливості (фізична досконаліть, спортивна майстерність, підвищення функціональних (резервних) можливостей організму, виховання характеру, вольових якостей, наполегливості, працьовитості); пропаганда здорового способу життя, активного відпочинку.

Отже, реальні цінності фізкультурної освіти, спортивної діяльності, фізичної рекреації і рухової реабілітації дозволяють розглядати фізичне виховання у закладах вищої освіти, як фундамент гармонійного розвитку і фізичного вдосконалення студентської молоді. Результати мають істотне значення для досягнення цілей в майбутній професійній діяльності молодих фахівців і впливають на формування стилю та образу життя.

Список використаних джерел:

1.Віхляєв Ю. М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. Вінниця. ТОВ «ТВОРИ» 2019, с.15.

2.Збірник наукових праць"Актуальні наукові дослідження у сучасному світі» Переяслав-Хмельницький. 2017, с.67.

3.Матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти». Київ. НАУ. 2013, с.112.

4.Науково-методичний журнал «Теорія і практика фізичного виховання. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» Донецьк. ДонНУ. 2018, с.83.

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ «ДОЛІКАРСЬКОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ НЕВІДКЛАДНИХ СТАНАХ» В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Гусева Ганна Михайлівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Полішевський Олексій Володимирович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, студент факультету математики, інформатики та фізики та навчально-наукового Центру вечірнього навчання

Вступ. Основним методологічним принципом педагогічного процесу у студентів є фахово-діяльний підхід до його організації, тобто, орієнтацію навчання на майбутню професійну діяльність[1,с.221]. Використання сучасних технологій навчання в умовах карантину та військового стану потребує нового погляду на практику дистанційного навчання у підготовці майбутніх фахівців спеціальності 014 «Здоров'я людини». Основними компонентами викладання при цьому є цілі навчання, що визначають зміст, засоби, методи і усі форми навчальних занять у студентів.[2, с.68-71].

Основна частина. Основним способом перевірки знань студентів в системі MOODLe є тести. Методи оцінки та контролю знань студентів під час роботи з дистанційними курсами мають свої недоліки та позитивні наслідки. Так, погана контрольованість слухачів дає серйозний поштовх до розвитку в них самостійності, а самостійність у навчанні є основою дистанційної освіти, розвиває здібності до ефективного вирішення життєвих і професійних завдань, формує активну позицію майбутнього фахівця, розвиває його мобільність та конкурентоспроможність.[4,с.34-38]. Цілі навчання складаються з узагальнення типового професійного завдання і професійних умінь, необхідних для досягнення загальної цілі. Останні розглядаються в послідовності, що відповідає логіці майбутньої практичної діяльності. У такій же послідовності розглядаються блоки навчальної інформації, яка забезпечує теоретичними знаннями досягнення конкретної цілі. Сукупність навчальної інформації з розділів(тем) складає робочу програму з предмета «Долікарська медична допомога у невідкладних станах». Крім вищевказаних компонентів педагогічного процесу виступають цільові навчальні завдання, які забезпечені засобами самоконтролю і самокорекції, засоби орієнтовної діяльності у вигляді діагностичних і тактичних алгоритмів, а також контроль навчання, якій складається з цільових професійних тестів.

З оглядом на високі вимоги до якості підготовки студентів, ми організували науково обґрунтовану систему контролю їхнього навчання. Педагогіка давно шукає засоби, що підвищують об'єктивність контролю. Наші пошуки в цьому напрямку привели до використання тестового способу оцінки знань. Під «тестом» розуміють завдання на виконання професійної і

пізнавальної діяльності визначеного рівня навчання та еталон його вирішення.[5, с. 275-278].

Основним засобом тестового контролю вважаємо словесну модель ситуації, з якою студент може зустрітися у своїй професійної діяльності. Тест містить формулювання умов і визначення проблеми, яку потрібно вирішити. Умову тесту складали з повним описом вихідних фактичних даних(завдання з повною умовою), але іноді в тестовому завданні опускали якусь істотну ознаку або включали надлишкову(завдання з неповною умовою, надлишковою умовою, з надлишком одних і недоліком інших даних). Перш ніж розробляти тестові завдання, ми визначили суть професійної діяльності студента, тобто кінцеві цілі навчання. Тестові завдання в педагогічному процесі застосовували для забезпечення вихідного рівня знань - умінь, для діагностики і корекції вихідного рівня знань-умінь, а також для оцінки ефективності навчання (перевірки підготовленості до заняття, поточного контролю, рубіжного контролю, підсумкового контролю, контролю «виживання» знань). Забезпечення вихідного рівня знань – умінь є найважливішою умовою досягнення цілей навчання. Для оцінки якості вихідного рівня знань – умінь застосовували набори тестових завдань, що охоплюють всі уміння, які включені до програми вихідного рівня.[2, с. 221].

На нашу думку, дидактичний ефект застосування тестів у режимі дистанційного навчання значно зростає при їхньому об'єднанні за цілями теми, причому за допомогою одного завдання можливо реалізувати декілька цілей, так само як і для реалізації однієї цілі необхідно вирішити декілька завдань. Особливістю застосування набору тестових завдань на етапі позааудиторної підготовки студентів є необхідність наявності еталонів відповідей.

Оцінка ефективності дистанційного навчання передбачає також застосування тестів на кінцевих його етапах. Відповідно до цього виділяємо різні рівні контролю підготовленості студента:

- початковий контроль базового рівня знань із суміжних дисциплін перед вивченням предмета;
- поточний контроль – інтегрований показник ефективності самопідготовки та засвоєння навчального матеріалу, виконання практичних навичок на кожному практичному занятті;
- проміжний контроль після вивчення кожного розділу навчальної програми (підсумкові заняття);
- контроль за виживанням знань у студентів – визначення рівня залишкових знань та умінь;
- підсумковий контроль - з'ясування рівня засвоєння студентом всієї навчальної програми з долікарської медичної допомоги у невідкладних станах здійснюється на останньому занятті за допомогою комп'ютерного тестування.

Таке поєднання різних видів контролю забезпечує найбільш ефективне засвоєння матеріалу. Особливістю професійно-діяльного підходу до навчання є здатність тестових завдань визначати ступінь засвоєння умінь, сформульованих в цілях.

Основним завданням дистанційного навчання студентів є формування і закріплення навичок комплексної диференціальної діагностики невідкладних станів, спроба формулювання попереднього діагнозу, визначення тактики поводження в конкретних умовах, що необхідно для вирішення ситуаційних задач. Виходячи з цього, нами були розроблені тестові завдання альтернативного вибору (на впізнання), множинного вибору (на розходження), перехресного вибору (на класифікацію).

При вибірковій формі відповіді тестове завдання містило чотири альтернативи, що зводило до мінімуму імовірність вгадування правильної відповіді. Оцінку проводили за індексом успішності (відношення правильно виконаних завдань до загального числа тестів), величина якого для позитивної оцінки була не менше 70 %, і часу, витраченого на виконання кожного тестового завдання (не більше , ніж одна хвилина). Тести, як інструмент контролю, застосовували в педагогічному процес тільки за умови їхньої відповідності ряду вимог –

складності, валідності та надійності. Складність тесту визначали складність його завдання. Оптимальним вважали рівень складності 0,4 – 0,6. Під валідністю розуміли повну відповідність функції і змісту навчального матеріалу, що повинен бути засвоєним. Оцінювали валідність шляхом зіставлення результатів ранжирування студентів за допомогою тестових завдань і поза тестового ранжирування. Під надійністю розуміли точність, з яким тест дає подібні результати при багаторазовому застосуванні.[4, с.265 - 270].

Наш досвід викладання предмета « Долікарська медична допомога у невідкладних станах» дозволив сформулювати основні програмні вимоги викладання, визначити його цілі та завдання, форми і методи навчання, створити ефективну систему контролю знань.

Отже застосування тестів при дистанційній формі навчання дозволяє:

- перевірити і об'єктивно оцінити за порівняно короткий час вихідний рівень знань студентів з метою корекції навчального плану;
- визначити ступінь засвоєння знань з метою виявлення складностей, що виникають у процесі навчання і вчасного їх усування;
- стандартизувати умови контролю за допомогою зниження ролі суб'єктивного фактора;
- документально фіксувати результати виконаних завдань;
- застосовувати під час тестового контролю технічні засоби контролю знань і оцінки його результатів.

Висока оцінка практичної підготовки студентів підтвердила принципову правильність обраних методичних підходів.

Однією з важливих проблем на етапах контролю вважаємо створення однакових умов для студентів і адекватну оцінку їх знань. Друга проблема полягає в тому, що педагога не завжди при вирішенні тесту задовольняє кінцевий результат, тому що останній може носити випадковий характер (студент вгадав відповідь).

Висновки. Перспектива подальших досліджень ефективності застосування дистанційних навчальних курсів платформи MOODLe у процесі підготовки студентів потребує удосконалення методики їх розроблення. Тестування, що охоплює всі кінцеві цілі навчання, є ефективним інструментом оцінки якості підготовки студентів з « Долікарської медичної допомоги у невідкладних станах», не зважаючи на місце одержання освіти. Наявність єдиних кваліфікаційних вимог і кінцевих цілей навчання дозволяє тестуванню виступати гарантом того, що будуть підготовлені фахівці приблизно однакового рівня, що зробить можливим забезпечення конвертованості диплома-педагога будь-якої країни підготовки.

Список використаних джерел:

1. Булах І.Є. Комп'ютерна діагностика навчальної успішності. К.:ЦМК МОЗ України, УДМУ.- 2015.-221с.

2. Ковешніков В.Г. Досвід впровадження комп'ютерних технологій в навчальний процес: Матеріали науково-практичної конференції //Укр.мед.альманах.- 2017.- Т.3,№1-2.-С.68-71.

3. Сміян І.С., Павлішин Г.А.Роль тестового контролю в навчальному процесі // Невідкладні стани , 2016. - № 1.- С. 31-32.

4. Тріус, Ю.В., Герасименко, І.В., Франчук, В.М. «2012» Система електронного навчання ВНЗ на базі MOODLe: медодичний посібник, Черкаси, Україна.

5. Хананаєв Л.І. Досвід апробації тестового контролю знань студентів // Буковинський мед.вісник.- 2016. - Т.5, № 1-2.-С. 265-287.

НОВІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Шеремет Інеса Володимирівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Гусева Ганна Михайлівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Челнокова Марія Сергіївна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, старший викладач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Полішевський Олексій Володимирович
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, студент факультету математики, інформатики та фізики та навчально-наукового Центру вечірнього навчання

Анотація. У статті розглянуто ключові підходи до організації і проведення практичних занять з медико-біологічних дисциплін на кафедрі медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти та фізичного виховання. Охарактеризовано основні шляхи інтенсифікації навчального процесу, серед яких застосування системного підходу до викладання дисциплін, подолання розриву між навчанням та вихованням, використання методів активного навчання. Стаття присвячена ролі ділової гри на сучасному періоді становлення педагогічної освіти і грунтується на досвіді роботи викладачів кафедри МБВОЗОФВ Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. У статті висвітлено етапи ділової гри, які сприяють різноплановій реалізації набутих знань і вмінь, здатності швидко і оперативно орієнтуватися в будь-якій ситуації і прийняттю правильного рішення. Робота є результатом узагальненого досвіду навчання студентів спеціальності «Здоров'я людини» на кафедрі медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти та фізичного виховання НПУ імені М.П.Драгоманова. Проведено аналіз особливостей та специфіки самостійної роботи студентів, проаналізовано нові підходи до підвищення ефективності практичних, лабораторних занять з дисциплін медико-біологічного спрямування.

Вступ. Особливостями вищої педагогічної освіти на сучасному етапі є те, що світ переживає стадію науково-інформаційного вибуху. Внаслідок накопичення нових наукових даних, підвищення складності навчальних програм зростають темпи і об'єм навчання. Це природний процес, але термін навчання залишається попереднім. Обсяг самостійної програми поступово збільшується і прогресує, тому девіз викладача сучасного вищого навчального закладу повинен бути таким: навчити вчитися! А це значить – сформувати у студента вміння находити, обробляти, запам'ятовувати і використовувати інформацію. За даними ЮНЕСКО фахівець повинен вміти учитися, вміти приймати самостійні рішення, реалізовуватися як особистість, вміти спілкуватися і співіснувати. В цьому плані доводиться творчо шукати методи та засоби забезпечення засвоєння практичних навичок,щоб виробити, навіть у пасивних студентів більш стійку зацікавленість в набутті відповідних знань та вмінь[2, с.56-61].

Основна частина. Методично забезпечити оптимізацію навчального процесу з формування самостійного педагогічного мислення можливо двома шляхами, які тісно пов'язані: впровадження

в навчальний процес активних форм навчання, а саме ситуаційних завдань і алгоритмів діагностичного пошуку. Алгоритми, що були створені нами, увійшли до структури методичних вказівок, які мали метою, головним чином, управління самостійною позааудиторною підготовкою студентів до роботи на практичних заняттях . Ці алгоритми також широко використовуються у процесі проведення практичних занять . Студенти мають можливість бачити та копіювати графічне зображення алгоритму та отримати детальні роз'яснення з приводу тих чи інших методів практичної діяльності. Підкреслимо, що студентам не обов'язково вивчати напам'ять алгоритми, що наводяться. Опитування за алгоритмами відбувається тільки під час рішення ситуаційних завдань. Цінним засобом на практичних заняттях можна вважати надання можливості студентам розробляти діагностичні алгоритми самостійно.[4,с.196-197].

На практичних і лабораторних заняттях студенти постійно підвищують рівень умінь і навичок в будь яких нетипових ситуаціях з порушеннями основних функцій організму людини. Тому необхідно при підготовці студентів використовувати активні методи навчання, які дозволяють формувати не лише професійні, але і комунікативні властивості.

На кафедрі медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти та фізичного виховання викладачі застосовують різноманітні форми проведення практичних занять. Однією з найбільш поширеною роботою зі студентами є ділова гра. Ділова гра є формою відтворення предметного і соціального змісту майбутньої професійної діяльності педагога, моделювання таких систем відносин, які характерні для педагогічної діяльності. Під час таких занять відтворюються професійні обставини, притаманні реальній дійсності, створюються умови практики (предметний зміст), і студент працює у взаємодії з іншими представниками рольових позицій (соціальний зміст). Звичайно, що повну невідкладну ситуацію відтворити студенти першого курсу ще не можуть. За цих умов основу ділових ігор складають деталізація порушень функцій, скарг, визначення основних симптомів і синдромів, надання невідкладної долікарської допомоги, а також основних заходів догляду за людиною.[5, с. 364-367].

На нашу думку, тематика і зміст ділових ігор повинні чітко випливати з програмних положень дисципліни, сприяти закріпленню її фундаментальних питань, мати медичне підгрунтя та профілактичну спрямованість, враховувати медико-соціальні реалії сьогоднішнього дня. Студенти із задоволенням включаються в ділові ігри, де демонструють свої знання з фізіології, анатомії людини, основних ознак невідкладних станів, які виникають, як ускладнення хвороб внутрішніх органів; з елементів догляду; з визначення попереднього діагнозу.

При цьому формуються навички прийняття колективних рішень в складних ситуаціях, студенти вчаться дискутувати, знаходити найбільш правильний шлях вирішення конкретної задачі. Викладач дає інструктаж, які питання повинні розглянути студенти. Інші студенти контролюють гру, і можуть(за дозволом викладача) втручатися і дискутувати.

Сценарії розроблені на різні теми з медико-біологічних дисциплін, що розглядаються на практичних заняттях, готуються до друку у вигляді навчально-методичного матеріалу. Виконуючи в іграх професійну діяльність, студент засвоює знання і вміння в динаміці гри, що розвивається, набуває не тільки компетенції спеціаліста, але і таких навичок спілкування і керування, які сприяють формуванню позитивних якостей особистості.

Створення творчих умов, що дозволяють дискутувати, обговорювати і разом зі студентами створювати заключне рішення, щоб кожний з них відчував себе активним учасником цього процесу, викликає у студентів підвищений інтерес та задоволення від занять. А тон та характер спілкування викладача зі студентами настроює їх на високий моральний рівень.

Своєрідність викладання медико-біологічних дисциплін полягає в тому, що саме з них розпочинається вивчення основ

здоров'я, як науки про основи здорового способу життя. Дисципліни є не тільки вступом до інших медичних дисциплін, але також і з'єднуючою ланкою викладання теоретичних і практичних дисциплін, містять широкий спектр статистичного матеріалу і потребують великого зосередження та наполегливості при оволодінні численними практичними навичками.[3, с.6-11].

Під навичками розуміють професійні дії, які сформовані та закріплені шляхом багаторазового повторення. Техніка набуття та удосконалення практичних навичок і вмінь складається з чіткого усвідомлення мети і завдань, які має засвоїти студент, знайомство з методикою виконання певних практичних дій та закріплення стандартного способу їх виконання у ході постійного застосування.

Для досягнення потрібного рівня знань з основних дисциплін, вміння досліджувати внутрішні органи і оцінювати отримані результати викладачами кафедри підготовлені методичні матеріали, які дозволяють покращити якість підготовки студентів до практичних занять. Мета викладачів кафедри спрямована на те, щоб навчити студентів аналізувати ознаки хвороб з урахуванням морфо-функціональних особливостей організму залежно від вікових показників норми, вмінню оцінювати фізичний і нервово-психічний розвиток дорослих і дітей різного віку, а також використовувати набуті знання для вирішення практичних питань з надання невідкладної долікарської допомоги при невідкладних станах, які найчастіше спостерігаються. Методичні матеріали охоплюють всі розділи навчальних програм і передбачають підвищення ефективності засвоєння навичок та вмінь, а також покликані навчити чітко і в логічній послідовності оцінювати виявлені ознаки хвороб і дають можливість студентам самостійно оволодіти практичними навиками. В кожній темі методичних матеріалів подано умови виконання навику, матеріальне забезпечення. В обов'язковому порядку додається перелік характеристик, які необхідно дослідити. В кінці кожного розділу є тести для самоконтролю, які дозволяють перевірити і закріпити отримані знання.

Системне застосування навчальних методичних матеріалів на практичних заняттях при самопідготовці є ефективною формою відтворення схем мислення, що суттєво підвищує якість засвоєння матеріалу, привчає студентів до порядку та організованості. Вони дозволяють систематично накопичувати та засвоювати інформацію в процесі самостійної підготовки до практичних занять, а також об'єктивно аналізувати та відтворювати засвоєний матеріал.

Висновок. Таким чином, ділові ігри дозволяють максимально наблизити клінічні ситуації до реальності, і заставляють студента мислити у логічній послідовності. Цей метод активного навчання може допомогти досягненню одного з головних завдань вищої освіти – формування навичок професійної діяльності майбутнього вчителя. Запропоновано оптимізувати навчальний процес шляхом диференційованого формування груп та скорочення кількості студентів у групах для лабораторних і практичних занять.

Список використаних джерел:

1. Актуальні питання і напрямки удосконалення викладання дисципліни « Основи педіатрії». Збірник наукових праць « Педагогіка здоров'я», Харків, 2013р., стор. 101-104.

2. Актуальні проблеми викладання дисциплін медичного спрямування при підготовки вчителя основ здоров'я. Матеріали міжнародного симпозіуму « Освіта і здоров'я підростаючого покоління», збірник наукових праць//2017. вип. 1, стор. 56-61.

3. Вороненко Ю.В. Проблеми здоров'я та обгрунтування перспектив розвитку вищої педагогічної освіти в Україні.// Педагогічна освіта - 2009.-№1,-С.6-11.

4. Гольденберг Ю.М., Петров Є.Є. Формування професійної діяльності студентів за допомогою ділових ігор.//Матеріали доповідей науково-методичної конференції «Сучасні проблеми підготовки фахівців у вищих навчальних закладах». - Тернопіль, 2017.-С.196-197.

5. І.П.Кривич, К.В.Палієнко, Г.М.Гусева. Особливості використання технологій самостійного навчання при підготовці майбутніх вчителів.// Вісник Чернігівського державного педагогічного університету,-2007.- №44, -С.364-367.

ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЕФІРНИХ ОЛІЙ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН В ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ «ОСНОВ ЗДОРОВ'Я»

Шиліна Юлія Володимирівна
Інститут клітинної біології та генетичної інженерії НАНУ, кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник
Білик Жанна Іванівна
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ здоров'язбережувальної освіти і фізичного виховання
Моложава О.С.
ННЦ «Інститут біології та медицини» Київського національного університету ім. Тараса Шевченка, к.б.н., доцент кафедри мікробіології та загальної імунології

Учительство як соціальна група відзначається високим рівнем захворюваності, низькими показниками фізичного і психічного здоров'я, підвищеним ризиком виникнення невротичних і психосоматичних розладів [1]. 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 енцефаломіеліт, синдром хронічної втоми/міалгічний енцефаломіеліт [2, 3].

Сучасна концепція полягає в тому, що СХВ є складним, багатосистемним, гетерогенним хронічним захворюванням, точна етіологія якого залишається невідомою [4-6]. Основною клінічною ознакою є стійка хронічна втома, яка не знімається відпочинком і триває більше 6 місяців [4]. Результати досліджень свідчать, що СХВ є не просто проявом психічного розладу, а патологією, що характеризується патологічною активацією імунної системи, реактивацією певних інфекційних агентів, нейроендокринними порушеннями, зокрема, відхиленнями у функціонуванні гіпоталамо-гіпофізарних осей, порушеннями взаємодії між нервовою системою та імунною системою [7-9]. Через неповне розуміння етіології СХВ і діагностичну невизначеність не існує твердо встановлених діагностичних маркерів та терапії [7, 10-13].

В комплексній терапії СХВ ефективним засобом може стати застосування ефірних олій лікарських рослин. Ароматерапію із застосування ефірних олій рослин відносять до альтернативних форм терапії СХВ, що покращує стан пацієнта, не завдає шкоди і може поєднуватися з іншими терапевтичними засобами [14]. Ефірні олії є комплексом різних біологічно активних речовин, мають бактерицидну, антивірусну, протизапальну, імуномодулюючу, репаративну, спазмолітичну дію, позитивно впливають на стан нервової системи, гармонізацію психічних функцій (здатні усувати втому, депресію тощо), тому можуть використовуватися для лікування та профілактики різних захворювань, включаючи СХВ.

Дані літератури вказують на те, що у багатьох пацієнтів із СХВ спостерігаються хронічні або рецидивуючі вірусні та бактеріальні інфекції, і ці інфекції можуть сприяти вираженню симптомів, виявлених у пацієнтів, індукуючи хронічне запалення та аутоімунні процеси [15, 16]. Крім того, бактеріальні інфекції часто приєднуються до вірусних і ускладнюють протікання таких захворювань. Тому при дослідженні ефірних олій важливим питанням є вивчення антибіотичної дії ефірних олій на бактерії.

Нами було проведене дослідження антибіотичної дії ефірних олій чайного дерева (*Melaleuca alternifolia*), кипарису (*Cupressus lusitanica*), сосни сибірської (*Pinus sibirica*), бергамот (*Monarda citriodora*), полину лимонного (*Artemisia balchanorum* на грамнегативні (*Pseudomonas aeruginosa, Pseudomonas syringae, Serratia*

marcescens) та грампозитивні (*Micrococcus luteus*) бактерії.

Було встановлено, що найбільшу антибактеріальну активність виявили ефірні олії чайного дерева, кипарису та сосни сибірської. Ефірна олія чайного дерева зумовила повну відсутність росту *P. aeruginosa, S. marcescens* та *M. luteus* та значне пригнічення росту фітопатогенної бактерії *P. syringae*. Ефірна олія кипарису викликала повне інгібування всіх 4 досліджуваних бактеріальних штамів. У варіанті із застосуванням ефірної олії сосни сибірської повне інгібування росту спостерігали для *P. aeruginosa, P. syringae* та *M. luteus*. У варіантах, де використовували ефірні олії бергамоту та полину лимонного, відмічали повну відсутність росту бактерій *S. marcescens* та *M. luteus* і значне пригнічення *P. aeruginosa*.

Значна кількість даних літератури стосується антибактеріальної та противірусної дії ефірної олії чайного дерева. Згідно цих даних ефірна олія чайного дерева є ефективною проти бактерій *E. coli, S. aureus, S. epidermidis, E. faecalis, P. aeruginosa, M. avium,* H. *influenzae, S. pyogenes, S. pneumonia, S. hominis, A. actinomycetemcomitans, L. monocytogenes, F. nucleatum, P. gingivalis, A. baumannii, A. viscosus, Actinomyces spp., B. cereus, Bacteroides spp., Corynebacterium sp., E. faecium, F. nucleatum, K. pneumonia, Lactobacillus spp., M. luteus , P. anaerobius, P. endodentalis, Prevotella spp., P. acnes, P. vulgaris, Veillonella spp.*; проти грибів *Alternaria spp., A. flavus, A. fumigates, A. niger, C. albicans, C. glabrata, C. parapsilosis, C. tropicalis, Cladosporium spp., C. neoformans, Ep. floccosum, Fusarium spp., M. furfur, M. canis, M. sympodialis, M. gypseum, Penicillium spp., Rh. rubra, S. cerevisiae, Tr. mentagrophytes, T. tonsurans, T. rubrum*; проти вірусів - віруса грипу типу А (H11N9, H1N1), віруса тютюнової мозаїки, герпесвірусів HSV-1 та HSV-2 [17-22]. Результати нашого дослідження підтвердили високу антибіотичну ефективність ефірної олії чайного дерева.

Таким чином, виходячи зі складної етіології СХВ та багатофакторності даного патологічного стану можна запропонувати в якості одного з засобів комплексної терапії та профілактики СХВ використання індивідуально підібраних комбінацій ефірних олій різних лікарських рослин, які мають антибіотичні та противірусні властивості, а також здійснюють гармонізуючий вплив на нервову систему.

Результати проведених експериментальних досліджень дозволили нам розробити тренінг «Застосування ефірних олій лікарських рослин для профілактики гострих респіраторних захворювань та синдрому хронічної втоми» для студентів спеціальності «Здоров'я людини», що сприятиме формуванню здоров'язберігаючої компетентності майбутніх педагогів.

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. Rasa S., Krukle Z.N., Henning N., Eliassen E., Shikova E., Harrer T., Scheibenbogen C., Murovska M., Prusty B.K. Chronic viral infections in myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome (ME/CFS) // J. Transl. Med. – 2018. – 16. –P. 268. https://doi.org/10.1186/s12967-018-1644-y

5. Castro-Marrero J., Sáez-Francàs N., Santillo D., Alegre J. Treatment and management of chronic fatigue syndrome/myalgic encephalomyelitis: all roads lead to Rome // British Journal of Pharmacology. – 2017. - 174. P. 345–369.

6. Bested A.C., Marshall L.M. Review of Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: an evidence-based approach to diagnosis and management by clinicians // Rev. Environ. Health. – 2015. – 30, 4. – P. 223-249. doi: 10.1515/reveh-2015-0026

7. 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

8. Komaroff A.L., Buchwald D.S. Chronic fatigue syndrome: an update // Annu. Rev. Med. 1998. – 49. – P. 1-13. doi: 10.1146/annurev.med.49.1.1

9. Farrar D.J., Locke S.E., Kantrowitz F.G. Chronic fatigue syndrome. 1: Etiology and pathogenesis // Behav. Med. Spring. – 1995. – 21, 1. P. 5-16. doi: 10.1080/08964289.1995.9933737

10. 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

11. White P.D. A perspective on causation of the chronic fatigue syndrome by considering its nosology // J. Eval. Clin. Pract. – 2019. – 25, 6. – P. 991-996. doi: 10.1111/jep.13240

12. Yamano E., Kataoka Y. New Diagnostic Biomarkers for Chronic Fatigue Syndrome // Brain Nerve. - 2018. – 70, 1. – P. 27-34. doi: 10.11477/mf.1416200946

13. 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

14. Leyton E. Disagreeing on how to treat CFS patients // Canadian Family Physician. - 1993. - 39. - P. 1022-1023.

15. 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.

16. 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.

17. Orchard A, van Vuuren S. Commercial Essential Oils as Potential Antimicrobials to Treat Skin Diseases. // Evid. Based Complement. Alternat. Med. – 2017. –P.4517971. doi: 10.1155/2017/4517971,

18. Swamy M.K., Akhtar M.S. Antimicrobial Properties of Plant Essential Oils against Human Pathogens and Their Mode of Action: An Updated Review. // Evidence -Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2016.

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, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16418522

21. Pyankov O.V., Usachev E.V., Pyankova O., Agranovski I.E. Inactivation of Airborne Influenza Virus by Tea Tree and Eucalyptus Oils Aerosol // Science and Technology. – 2012. -46, 12. – P. 1295-1302.

22. 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.

ПРОБЛЕМА НЕДОСТАТНЬОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Шишацька Валентина Іванівна
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» ім. Ігоря Сікорського, старший викладач
Добровольський Володимир Едвардович
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» ім. Ігоря Сікорського, старший викладач
Абрамов Сергій Анатолійович
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» ім. Ігоря Сікорського, старший викладач

Несприятливий стресовий стан мобілізує посилену роботу всіх органів людини й відбувається збій діяльності всіх життєвих ритмів. Таким чином організм захищає себе, так закладено природою. Та стресовий стан, який відбувається довгий час, веде до тяжких захворювань.[1, с. 253]

Аналіз сучасного стану розвитку фізичної культури та спортивної підготовки в закладах України свідчить, що відбувається тенденція зниження рухової активності молоді та погіршення стану здоров'я. Так у 2018/2019 навчальному році серед учнівської молоді лише 15,2% молоді мали високий рівень стану фізичної підготовленості, а 65,1% - мали недостатній рівень. У 2020 році ситуація значно погіршилася через поширення COVID-19 (Наказ МОНУ від15.02.2021) [2].

Фізична активність у світі зменшилася на 95%. Такого висновку дійшли експерти з Барселонського інституту глобальної охорони здоров'я (ISGlobal) [3]

Після подій останніх 2-х років – постковідного синдрому, гранично ясно, що стан людей у всьому світі значно погіршився. А наслідки хвороби стали хронічним нездужанням й вражають самі слабкі системи організму. Та початок війни в Україні ще й збільшив стресовий стан та суттєво погіршив стан здоров'я людей різного віку. Виникла потреба в покращенні загального стану здоров'я, зменшенню або позбавленню стресових станів для відновлення імунітету, бо хвороби погіршують фізичний та психологічний стан людини.

Мета дистанційного навчання сьогодення в Національному технічному університеті «Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського – це засвоєння здобувачами вищої освіти нових знань без хвилювання, спілкування з молоддю та психологічна підтримка викладачами.

Для відповідності сучасним вимогам сьогодення, викладачами кафедри ОЗСЖ (основи здорового способу життя) вивчаються джерела літератури, сучасних технологій проведення навчального процесу рухової активності, нормативних документів тощо. [4, с.32]

Проводяться бесіди зі здобувачами вищої освіти, надаються індивідуальні рекомендації щодо здорового способу життя та навчанню й розумінню поняття задоволення потреб в руховій діяльності, яке супроводжується тільки позитивними емоціями, бо рухи розвивають вольові якості, які дозволяють в скрутній життєвій ситуації не опускати руки та досягати поставленої мети [4, с.158-159]

Доведено, що людина, яка регулярно виконує фізичні вправи, менше схильна стресам і депресіям [5, с.28]

Опитуванням здобувачів вищої освіти першого курсу щодо фізичної активності в наслідок перебігу вкрай тяжких подій сьогодення - пандемії та війни в країні, виявлено погіршення фізичного та психологічного стану. Більш ніж 90% опитуваних відчувають довгостроковий стрес, недостатню кількість фізичних рухів, прояви слабкості, зниження працездатності, погану концентрацію уваги. А 78% молоді відчувають недостатність рухів та бажання відвідувати заняття фізичними вправами в спортивних залах.

Щоб упоратися з панікою та злістю, варто почати чимось займатись.

Домашні тренування учнів та дорослих будуть ефективними та емоційними за допомогою цифрових технологій, за відсутністю занять в спортивних залах та спортивних майданчиках.

Висновок: для усунення стресового стану молоді, яка має недостатню фізичну активність під час дистанційного навчання, важливо навчитися володінню групами м'язів як в статичному так і в динамічному режимі, чим значно зміниться стан центральної нервової системи. Обов'язкові тренування, але не виснажливі, які не будуть створювати новий стрес для всього організму та не будуть заважати нормалізації й відновленню функцій організму. Та не потрібно чекати від себе тієї ж фізичної активності, яка була раніше. Потрібен комплексний підхід покращення емоційного стану – це режим людини, розуміння поняття

основ здорового способу життя, біологічне та психологічне здоров'я, це й обов'язкова спортивна підготовленість.

«Потрібно підтримувати міцність тіла, щоб зберегти міцність духу.» (Віктор Гюго).

Список використаних джерел:

1. Л.В. Волков Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Изд-во «Олимпийская литература», 2002
2. Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Міністерство освіти і науки України. Наказ від 15.02. 2021 №194 // Електронний ресурс: https://drive.google.com/file/d/1VS4aOmBIolB8MfVnVOQSPHWdfNjA8trF/view
3. Електронний ресурс // https://medpravda.ua/ua/pub_1816
4. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів»/за заг.ред. Вихляєва Ю.М. Вінниця, ТОВ «ТВОРИ»: 2019,-608с.
5. Гордон Ніл Ф. Навчальне видання. «Артрит та рухова активність». Київ. «Олімпійська література», 1999.

ГІГІЄНА ПРАЦІ ШКОЛЯРІВ БАЗОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Якуба Олена Олександрівна
Криворізький державний педагогічний університет, студентка магістратури
Лукаш Людмила Вікторівна
Криворізький державний педагогічний університет, асистент кафедри зоології та методики навчання біології

У період навчання у школі відбувається інтенсивний розвиток, формування і дозрівання організму; він здатен чуйно реагувати як на несприятливі чинники, які погіршують здоров'я, так і на сприятливі, оздоровчі.

Фізіолого-гігієнічні принципи побудови педагогічного процесу в сучасній школі грунтуються на досягненні такої організації навчання і виховання, яка має забезпечити відповідність навантаження функціональним та адаптаційним можливостям дітей різного віку і підтримувати високий рівень їх працездатності – головної умови гармонійного розвитку та збереження здоров'я школярів.

Окремі вимоги встановлюються до організації режиму праці учнів на персональних комп'ютерах. До занять із персональними комп'ютерами (ПК) учні повинні бути допущені після інструктажу з техніки безпеки. Раціональний режим навчальних занять учнів передбачає додержання регламентованої тривалості безперервної роботи з ПК, регламентованих перерв і їх активне проведення. Сигнали про початок перерви слід подавати на екрані. Робота з ПК повинна проводитися в індивідуальному режимі.

Безперервна робота з екраном ПК повинна бути не більше:

- для учнів 8-9-х класів - 20 - 25 хвилин;
- для учнів 6-7-х класів - до 20 хвилин. [1, с.22]

Нами було здійснено аналіз статистичних даних Криворізької гімназії "Темп" №109 за період дистанційного навчання з 05.04.2021 до 09.04.2021 р. та з 19.10.2021 до 23.10.2021 р., відповідно до тривалості уроків у 6 - 9-х класах.

У період з 05.04.2021 до 09.04.2021 р. виявили, що тривалість уроків у 6-му та 7-му класі відповідає нормі 20 хвилин, за встановленими вимогами до організації режиму праці учнів за персональними комп'ютерами. У 6-му класі проведено 32

урока за тиждень, з них перевищує норму 2 уроки на 5 хвилин (або 6,2% від загальної кількості уроків 6-го класу), у 7-му класі проведено 27 уроків за тиждень, з них перевищує норму 5 уроків на 5 хвилин (або 18,5% від загальної кількості уроків 7-го класу).

Тривалість уроків у 8-му та 9- му класі відповідає встановленими вимогам до організації режиму праці учнів за ПК, а саме норма 20-25 хвилин. У 8-му класі проведено 27 уроків за тиждень, з них перевищує норму 1 урок на 5 хвилин (або 3,7% від загальної кількості уроків у 8-му класі). Проведено 19 уроків за тиждень у 9-му класі, з них вище норми було проведено 1 урок (або 5,2 % від загальної кількості уроків у 9-му класі).

У період з 19.10.2021 до 23.10.2021 р. виявили, що тривалість уроків у 6-му та 7-му класі відповідає нормі 20 хвилин, за встановленими вимогами до організації режиму праці учнів за персональними комп'ютерами. У 6-му класі проведено 34 урока за тиждень, з них перевищує норму 3 уроки на 4 хвилин (або 11,7% від загальної кількості уроків 6-го класу) та 2 уроки на 8 хвилин (або 5,8% від загальної кількості уроків 6-го класу), у 7-му класі проведено 32 уроків за тиждень, з них перевищує норму 4 уроків на 3 хвилин (або 12,5% від загальної кількості уроків 7-го класу).

Тривалість уроків у 8-му та 9- му класі відповідає встановленими вимогам до організації режиму праці учнів за ПК, а саме норма 20-25 хвилин. У 8-му класі проведено 38 уроків за тиждень, з них перевищує норму 1 урок на 5 хвилин (або 2,6% від загальної кількості уроків у 8-му класі). Проведено 30 уроків за тиждень у 9-му класі, з них вище норми було проведено 3 уроки (або 10% від загальної кількості уроків у 9-му класі).

За період дистанційного навчання з 19.10.2021 до 23.10.2021 р. зроблено аналіз відвідуваності учнями онлайн уроків. Встановлено, що в 6-му класі впродовж тижня кількість учнів, які були присутні становить 10 учнів (66,6% від загальної кількості учнів у 6-му класі). У 7-му класі впродовж тижня кількість учнів, які були присутні становить 12 учнів (44,4% від загальної кількості учнів у 7-му клас). Протягом дистанційного навчання з 19.10.2021 до 23.10.2021 кількість учнів 8-го, які відвідували уроки становить 11 осіб (або 45,8% від загальної кількості учнів класу). У 9-му класі відвідували уроки 11 учнів (або 36,6% від загальної кількості учнів).

Отже, дані свідчать про знижену мотивацію до навчання учнів 6-9 класів тому, що відвідуваність уроків становить в середньому 48,3% від загальної кількості учнів. Необхідно залучати до активності шляхом використання різноманітних інноваційних технологій задля зацікавленості учнів у навчанні, акцентувати увагу на мотиваційних компонентах діяльності через наголошення складання стратегії розвитку у подальшому житті та спілкування з батьками, підвищувати почуття відповідальності.

Були розглянуті статистичні дані щодо використання учнями мобільних смартфонів та персональних комп'ютерів. Виходячи з цього, ми виявили, що використання мобільних смартфонів під час дистанційного навчання з періоду 05.04.2021 - 09.04.2021 р. та 19.10.2021 - 23.10.2021 р., вище майже на 50%, ніж використання персональних комп'ютерів. Слід зазначити: чим менша площа екрану гаджета, тим сильніше учню потрібно напружувати очі, щоб краще побачити, або прочитати матеріал. Тому стомлення розвивається швидше і можна вважати це фактором, що ініціює розвиток функціональних порушень зорового аналізатора.

Крім вище сказаного, велике занепокоєння викликає процес виконання домашніх завдань. Вони, без сумніву, вимагають у виконавця не тільки більшого часу, а й більшого інтелектуального та емоційного напруження. Причиною цього є менша ефективність роботи при проведенні уроків дистанційно (дефіцит практично-дієвої компоненти).

Таким чином, існує проблема щодо дотримання гігієнічних вимог розумової праці при дистанційній формі навчання. Відповідно для того, щоб запобігти зниженню здоров'я учнів при використанні ПК та мобільних смартфонів, потрібно дотримуватись профілактичних вимог, а саме: при безперервні роботі з ПК

виконувати комплекси вправ для профілактики зорового і статистичного стомлення - 5 хвилин; через 45 хвилин роботи з використанням комп'ютерів - фізичні вправи для профілактики загального стомлення. Вкрай важливим є також пошук шляхів оптимізації рухового режиму школяра протягом дня. Зауважимо, що спортивні секції підлітки теж відвідувати не можуть, тому доцільним є використання онлайн-тренажерів, відеозаписів фітнес-занять тощо. Бажано залучати школярів до активного відпочинку з різними видами спортивного обладнання (велосипед, скейтборд), занять на тренажерних майданчиках та ін.

Список використаних джерел:

1. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти//Затверджено наказом МОЗ України від 25.09.21 №2205 https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/Sanitarnnyj-reglament-dlya-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osvity.pdf

ЕМОЦІЇ І ХВОРОБИ: ДО ПИТАННЯ ПРО ПСИХОСОМАТИКУ

Яцина Олена Федорівна
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор психологічних наук, професор кафедри наук про здоров'я

Психологія здоров'я із психосоматикою як міждисциплінарні галузі знань давно не потребують додаткових обґрунтувань своєї актуальності. Сьогодні, коли мирна Україна проходить через жахіття війни, активізуються дослідження психологічних наслідків війни як факторів впливу на психічне здоров'я населення.

Психіатричні та психологічні дослідження постраждалих від війни, здійснені зарубіжними дослідниками на початку XXI ст., показали, що війна має довготривалі наслідки. Як зазначають Joshi and O'Donnell 2003, Machel 2001, Wexler et al 2006 діти, підлітки і дорослі страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), що є підтвердженням наявної фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації [1; 2]. Зазначена проблематика скеровує нашу увагу до теоретичного і емпіричного доробку у вивченні механізмів взаємодії психологічних і тілесних процесів.

Як відомо, в медицині й досі домінантним є підхід, згідно якого психологічні фактори розглядаються в одному ряді множинних причин, що можуть викликати захворювання. Не вдаючись до витоків, що беруть початок з часів Античності та Середньовіччя, проблематизація такого підходу ще залишається темою наукових дискусій, а психосоматичні захворювання є цілком реальні й з'являються як результат травмувальних для психіки зовнішніх дій. На переконання З. Фройда, В. Райха, Ф. Александера, О. Лоуена, інших дослідників, виникнення захворювань в частинах і органах тіла тісно пов'язано з відповідними емоціями. Ще в 1950 р. американський психоаналітик Ф. Александер називав сім психосоматичних хвороб: гіпертонія, виразкова хвороба, бронхіальна астма, нейродерміт, гіпертиреоз, виразковий коліт, ревматоїдний артрит. На сьогодні цей список доповнений і значно розширений.

У найзагальнішому вигляді механізм психосоматичних захворювань представлено так: психічний стресор викликає афективне (емоційне) напруження, що активізує нейроендокринну та вегетативну нервову систему, внаслідок чого реєструються функціональні зміни. При тривалому (або

одноразовому, але суб'єктивно надмірно інтенсивному) впливі стресора вони призводять до змін на органічному рівні (Авдєєва, 2016) [3]. Відома статистика 2021 р., за якою в результаті переживання психологічного дистресу у вигляді фізичних симптомів по допомогу до лікаря зверталися близько 30-40% пацієнтів первинної ланки медико-санітарної допомоги. На психосоматичні розлади страждало близько 53,6% хворих лікарень загального профілю [3].

Оглядове спостереження запитів, з якими сьогодні звертаються клієнти/пацієнти до психологів/лікарів, зумовило порушити питання специфічності/закономірності розвитку психосоматичних захворювань. Зокрема, найбільш часті скарги стосуються роботи травної системи (печія, тошнота, спазми кишківника, запори, ін.); ішемічної хвороби серця, хронічної серцевої недостатності, артеріальної гіпертензії і деяких аритмій та опорно-рухової системи (групи м'язів верхніх і нижніх кінцівок). Відтак, отримані внаслідок військових подій сильні емоціогенні синдроми розглядаємо як причини виникнення означених соматичних проявів.

За теорією специфічності Ф.Александера особи, які вказують на появу симптомів розладу шлунково-кишкового тракту (ШКТ), переживають конфлікт різноспрямованих спрямувань:

1) бажання виключити, видалити, витратити енергію,

2) бажання зберегти, накопичити,

3) бажання отримати, прийняти, поєднати, які автор назвав «емоційними компонентами роботи шлунково-кишкового тракту».

Якщо виникає конфлікт між цими трьома векторами, це буде сприяти розладу ШКТ. Конфлікт може бути виражений у почутті провини, сором'язливому реагуванні на прохання отримати допомогу, прояві піклування з боку чужої людини. Ф. Александер зауважував, що стресова ситуація, активізує емоційний конфлікт і може спровокувати початок хвороби. Отже, виникненню психосоматичного захворювання сприяють етіологічні фактори: органічний, емоційний і ситуативний (стрес).

Теорія стресу в психосоматиці пояснює психосоматичне захворювання як реакцію на психологічне перевантаження і є проявом неспецифічного адаптаційного синдрому (Сельє, 1960). Пізніше Лазарус (1970) підкреслював, що психосоматичне захворювання виникає в результаті взаємодії особистості і оточення. Вираженість розладу визначається структурою особистості: її цінностями, мотивами, принципами, здатностями. В реакції стресу виділено кілька стадій, серед яких звертаємо увагу насамперед на оцінкову. Лазарус вважав, що від результатів цієї стадії буде залежати виникнення реакції стресу та його специфіка. Відтак, припускаємо: чим більшою є загроза/руйнування екзистенційних цінностей особистості, тим гострішим буде проживання стресу і важкість психосоматичного захворювання.

Якщо стимул сприймається людиною як загрозливий, то починається процес мобілізації. У. Кеннон в своїх роботах показав, що функцію мобілізації виконує симпатична нервова система. Її активація викликає:

1) збільшення частоти серцевих скорочень,

2) звуження кровоносних судин в брюшній частині,

3) розширення судин кінцівок,

4) розширення коронарних судин,

5) підвищення артеріального тиску,

6) зниження тонусу м'язів шлунково-кишкового тракту,

7) гальмування процесів травлення і виділення, припинення секреції,

8) розширення зіниць,

9) посилення потовиділення,

10) збільшення секреторної функції кори надниркових, що призведе до збільшення адреналіну в крові, а відтак на прояві психосоматичного захворювання.

Стадія виснаження за Сельє пов'язана з активізацією парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи і необхідна для відновлення сил організму. Активність симпатичної нервової системи в більшій мірі пов'язана з раптовим виникненням сильних емоцій: гніву, страху. Надмірне її збудження у відповідь на загрозу є одним із факторів виникнення серцево-судинних захворювань,

язви шлунку. Парасимпатична нервова система забезпечує збереження і накопичення ресурсів. Вважається, що вона активується у ситуаціях хронічного стресу, коли людина оцінює загрозу як неконтрольовану. Таким чином, стрес змінює параметри серцево-судинної системи, чим сприяє виникненню як органічних, так і соматоформних розладів.

Хвороби людини здавна пов'язували з душевними потрясіннями. Здійснений огляд вказує на пряму причинну роль соціально-психологічних чинників щодо існування потенційного зв'язку між соматичними станами та психічними симптомами. Вочевидь, розкриття складних психосоматичних взаємозалежностей в результаті сильних емоціогенних ситуацій, спричинених війною, стане предметом емпіричних досліджень, за результатами яких буде виявлено регістри індивідуальних реагувань різного ступеня тяжкості.

Список використаних джерел:

1. Joshi, PT and Deborah O'Donnell 2003 Consequences of child exposure to war and terrorism. Clinical Child and Family Psychology Review 6(4):279-291.

2. Murthy, SS and R. Lakshminarayana 2006 Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry 5(1):25-30.

3. Аспекти діагностики та лікування психосоматичної патології Режим доступу: https://health-ua.com› article.

УДК 613-053.2:37]:005.745(072)

Матеріали четвертого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Страшка С.В. – Вип. 4. – К.: Алатон, 2022. – 141 с.

Загальна редакція:
Страшко С.В.

Відповідальний секретар:
Челнокова М.С.

ISBN 978-617-7834-21-1

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@gmail.com

Видавництво «Алатон»
Київ – 2022



ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

КМБВОЗОФВ