МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

Варто ще раз наголосити на необхідності відображення у фінальних проєктах та розробках інформації про: 1) профілактичну роботу з підтримання безпеки (наприклад, це можуть бути правила або принципи взаємодії, які будуть унеможливлювати психологічний тиск чи маніпулювання в закладі освіти. Або правила інформаційної безпеки в мережі Інтернет і т. ін.); 2) дії або алгоритми дій, які потрібно виконувати в разі виникнення надзвичайної ситуації чи надзвичайної події (наприклад, порядок дій у ситуації, коли в закладі освіти сталося розпилення невідомих речовин; або порядок дій у випадку техногенної катастрофи, обстрілу, вибуху тощо); 3) роботу з наслідками, наприклад як програми допомоги дитині, що пережила насильство чи цькування, або ж як програми допомоги особам, переміщеним через техногенну чи екологічну катастрофу тощо.

І насамкінець, дві важливих ремарки. Перша. Аби безпековий проєкт чи програма були життєздатними, аби вони мотивували всіх суб'єктів освітнього середовища до них долучатися та реалізовувати на практиці, до їх розробки мають долучатися всі ці суб'єкти (і вчителі, і адміністративний персонал, і молодь чи школярі, а також їх батьки, а за потреби і можливості представники громади, що можуть забезпечити відповідне фінансування таких проєктів та програм).

Друга. Очевидно, що робота з проєктування та створення безпечного освітнього середовища не припиняється після досягнення певного результату. Дотримання і забезпечення безпеки – це безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошук нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил. Тому, якщо треба, будь-який проєкт, програму чи систему заходів, уже розроблені та впроваджені процедури можна і потрібно коригувати.

Сподіваємося, що інформація про відповідні психологічні розробки знайде зацікавленого користувача.

Список використаних джерел

1. Довгань Н.О., Поліщук С.А. Надання першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях: методичні рекомендації / за ред. В.М. Духневича; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 145 с.

2. Готовність до надзвичайної ситуації: виміри конструктивності: практичний посібник / В.М. Духневич, Н.О. Довгань, С.А. Поліщук, З.Ф. Сіверс, О.Г. Цукур; за заг. ред. В.М. Духневича; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 395 с.

3. Забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу: методичні рекомендації / уклад.: В.М. Духневич, З.Ф. Сіверс; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 58 с.

ПСИХОФІЗИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ НАВЧАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Дьоміна Жанна Геннадіївна
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, професор УДУ імені Михайла Драгоманова
Плющакова Олена Володимирівна
старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту УДУ імені Михайла Драгоманова

Студенти як окрема соціальна група з особливою психологічною ситуацією розвитку, схильні до психоемоційного стресу через суттєву перебудову особистості, пов'язану зі зміною звичного способу життя, потреб, культурних цінностей, адаптацією і соціалізацією у закладах вищої освіти, віковою кризою ідентичності тощо, а також

складними умовами сучасного життя – стану війни, наслідками довготривалої пандемії, інформаційного тиску, зростання агресії у суспільстві. Висока можливість прояву негативних психоемоційних реакцій та психосоматичних розладів зумовлюють посилення уваги до збереження ментального здоров'я з метою забезпечення повноцінної життєдіяльності та успішного навчання здовубачів вищої освіти.

У державних стандартах вищої освіти та інших нормативних документах, що регламентують зміст і результути навчання, здоров'язбережувальна компетентність входить до переліку ключових компетентностей. Тому збереження здоров'я студентів та зниження впливу стресогенних чинників у цьому контексті є одним із завдань, що стоять перед закладом вищої освіти.

Психоемоційний стрес є комплексною реакцією організму на дію стресорів соціальної природи, пов'язаних з війною, інформаційним перенасиченням, навчанням, особистими питаннями, що має кумулятивний ефект, що відображається на когнітивній, емоційно-вольовій, мотиваційній сферах та фізичному стані студентів та проявляється у погіршенні поведінки, успішності навчання, ментального і соматичного здоров'я студентів.

Зниженню цих негативних впроявів сприяє індивідуальна стійкість особистості, що визначається стресостійкістю. Ця комплексна особистісна якість дозволяє швидко адаптуватися до впливу негативних факторів, повноцінно реалізовувати фізичний та інтелектуальний потенціал, зберігаючи при цьому нормальний функціональний стан організму, достатній рівень працездатності та психоемоційних ресурсів. Стресостійкість входить до складу м'яких навичок soft skils – комплекс загаль-них компетентностей, що сприяють особис-тісному розвитку та професійному зростанню, а також повноцінній комунікації та соціалізації.

У процесі дослідження Г. Дубчак [1] з'ясовано, що найбільш вираженими ознаками навчального стресу у студентів є поведінкові, що, як правило проявляється у перепадах настрою, підвищеному збудженні, появою шкідливих звичок, порушеннями харчової поведінки чи сну, ускладненням самоорганізації, проблемами з таймменеджментом, проявом крокрастинації тощо. Проте, на думку С. Українця, В. Романюка [3], більшість студентів перебуває у донозологічному стані, що означає, що попри відповідності основних показників функціонування організму межам референтних значень, вони є близькограничними до гіпочи гіперфункції, що загрожує проявам психосоматики. При цьому вважається, що ризик виникнення психоемоційних і функціональних розладів притаманний у більшості випадків студентам молодшого віку [1].

До природних технологій зниження проявів стресу відносять фізичні вправи. Відомо, що за рахунок раціонально організованої рухової активності можна добитися стійкого оздоровчо-тренувального ефекту для організму студентів. Доведено, що рухова активність чинить оздоровчу, рекреаційну, розвивальну дію на організм тих, хто займається, а тому потенціал фізичних вправ для формування стійкості студентів до стресів очевидний. Однак ефект від рухової активності буде вищий, якщо здійснювати педагогічний вплив саме на ті показники розвитку організму, що зумовлюють стресостійкість, тобто сприяти розвитку та вихованню певних рухових чи психічних пердикторів - прогностичних ознак стресостійкості у руховому розвитку та вольовій сфері особистості. Тому науковий інтерес викликає питання вивчення взаємозв'язку між функціональними і руховими можливостями, психічними і особистісними якостями та рівнем стресостійкості студентів є актуальним напрямком наукового пошуку. На основі цих знань стане можливою розробка унікальних методик навчання стресостійкості студентів у процесі фізичного виховання.

У сучасній педагогічній та психологічній теорії вже зроблені кроки щодо вивчення впливу показників моторики та психіки людини на стійкість до психоемоційного стресу. Так, Т. Кодлубовською [2] визначено прогностичну значущість показника вегетативного тонусу за даними кровообігу (за індексом Кердо) та адаптаційним потенціалом серцево-судинної системи (за Р. Баєвським), С. Українцем та

В. Романчуком [3] підтверджено інформативність показників статури, фун-кціонування серцево-судинної системи, Н. Бишевець, О. Андрєєвою зі співавторами [5] експериментально доведено вплив рухової активності, Т. Рудою та Т. Мицкан [4] з'ясовано кореляцію силових здібностей і витривалості з рівнем стресостійкості здобувачів освіти. Однак такі дослідження поодинокі та потребують подальших розвідок.

Отже, наразі актуальним є вивчення психофізичної структури стресостійкості здобувачів освіти з метою підвищення продуктивності їх навчання, визначення оптимального рухового режиму з метою формування захисних та адаптаційних реакцій організму на дію стресорів, організації активного дозвілля та збереження ментального здоров'я.

Список використаних джерел

1. Дубчак Г.М. Психологічні особли-вості прояву стресостійкості студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Вип. 9. С. 195-202.

2. Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів правоохоронців. Київ: Видавництво ТОВ «Бук Рі» 2020. 410 с.

3. Романюк В.Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2022. № 14. С. 9–15.

4. Руда Т., Мицкан Т. Взаємозв'язок стресостійкості підлітків і їх психофізичних якостей. *Вісник Прикарпатського університету імені Василя Стефаника. Серія: Фізична культура*. 2019. № 34. С 77-87.

5. Byshevets N., Andrieieva O., Goncharova N., Hakman A., Zakharina I., Synihovets I., Zaitsev. Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport.* 2023. 23(117). С. 937-943

ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА У ПОВОЄННИЙ ЧАС: ПОГЛЯД З ПОЗИЦІЙ СИСТЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Жара Ганна Іванівна
професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівській колегіум» імені Т.Г. Шевченка,
доктор педагогічних наук, професор

Події, пов'язані з війною в Україні, спричинили та продовжують спричиняти істотне погіршення стану здоров'я людей. Тягар хвороб різної етіології, кількість яких збільшується щодня, є серйозним викликом для системи громадського здоров'я.

Метою дослідження є розкриття основних викликів для системи громадського здоров'я, спричинених війною в Україні, а також пошук напрямів міжгалузевої співпраці системи охорони здоров'я і системи освіти в усуненні та мінімізації негативних наслідків для здоров'я населення у повоєнний час.

Для реалізації означеної мети використано бібліосемантичний та аналітичний методи дослідження.

В умовах війни мінно-вибухові та інші фізичні поранення з високим ступенем ушкодження різних систем організму, порушення ментального здоров'я як результат високого алостатичного навантаження [7], поширення епідемічних захворювань внаслідок екологічного тероризму й екоциду, загострення і поява численних нових випадків неінфекційних захворювань – це тільки частина того широкого спектру хвороб, з якими щодня стикаються лікарі-практики. Прогноз поширення інфекцій, які передаються за допомогою гемоконтактного механізму (ВІЛ, гепатити В, С тощо), також є несприятливим.

Водночас спостерігається негативна динаміка населення України. За даними Державної служби статистики України, на 1 лютого 2022 року перевищення кількості померлих над кількістю живонароджених складало на 100 померлих – 32 живо-