

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць
V Всеукраїнської науково-практичної конференції,
присвяченої 170-річчю з дня народження І.І. Мечникова
15 травня 2015 року

Харків-2015

УДК 371.7+376
ББК 51.1(4УКР)0+74.580.053.34
П24

Редакційна колегія:

Головний редактор – Прокопенко Іван Федорович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, академік РАО, ректор ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Заступник головного редактора – Бойчук Юрій Дмитрович, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та корекційної освіти ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Члени редакційної колегії:

Єрмаков Сергій Сидорович - доктор педагогічних наук, професор, директор відділу комерціалізації науки та трансферу технологій

Іонова Олена Миколаївна - доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри природничо-математичних наук

Култаєва Марія Дмитрівна – доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри філософії

Микитюк Олександр Миколайович - доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри анатомії та фізіології людини імені проф. Я. Р. Сінельникова

Рибалко Людмила Сергіївна - доктор педагогічних наук, професор, декан природничого факультету

Рекомендовано Вченою Радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, протокол № 1 від 27 лютого 2015 р.

П24 Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І. І. Мечникова / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. - 724 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті теоретико-методологічні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища; роль фізичного виховання у збереженні здоров'я; психолого-педагогічні основи профілактики шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань; здоров'язбережувальні освітні технології; актуальні проблеми корекційної педагогіки та сучасних інклюзивних процесів у загальноосвітніх навчальних закладах.

УДК 371.7+376
ББК 51.1(4УКР)0+74.580.053.34

© Автори статей, 2015
© ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2015

Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я повинна будуватися на всебічному врахуванні розглянутих чинників у їх взаємозв'язку і взаємодії. Виявлення і детальний аналіз детермінант професійного здоров'я слугуватимуть для визначення напрямів профілактичної і психокорекційної роботи з майбутніми вчителями, у створенні комплексної програми підготовки майбутніх фахівців до збереження і зміцнення професійного здоров'я.

Література

1. Гончарова Н.В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.08. – Волгоград, 2005. – 202 с.
2. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пос. для студ. вузов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

Микитюк С.О., Микитюк О.М.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

ФІЗІОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ

Основними складовими будь-якої діяльності є навички та вміння. Їх використання вимагає від організму людини витримувати напруження різної сили. Тобто, певна діяльність передбачає певний рівень фізичного розвитку, який є неодмінною умовою успішного виконання фахівцем виробничих обов'язків та розвитку його творчого потенціалу.

Педагогічна діяльність визначає жорсткі рамки етичних норм, що висувуються реаліями навчально-виховного процесу, який супроводжується енергетичними витратами, що прямо чи опосередковано позначаються на здоров'ї учнів і на результатах навчально-виховної діяльності загалом, що підтверджують дослідження, зокрема, Л. Мітіної, А. Кошоп, якими було продемонстровано, що різке погіршення здоров'я дітей багато у чому визначається невротизацією середовища їх перебування, створюваного, окрім інших, і педагогами.

Розглядаючи структуру діяльної основи творчого потенціалу людини та ієрархічну класифікацію потенціалів особистості, О. Чаплигін, В. Марков, Ю. Синягін визначають основні підструктури, які реалізують механізм активності людини взагалі, та у здійсненні творчості: *біологічний потенціал; психологічний потенціал; особистісний потенціал* [4].

Тому професійний аспект здоров'я вчителя, його фізіологічний ресурс, критерії, виходить на перший план.

Мета статті - проаналізувати сутність та основні прояви фізіологічного ресурсу особистості майбутнього педагога.

Проблему фізіологічного ресурсу організму особистості вивчали та досліджували різні вчені, які в основі цього ресурсу визначали різні

компоненти. Наприклад, англійський фізіолог Джозеф Баркрофт під фізіологічними резервами розумів запаси різних речовин, які беруть участь в обмінних процесах організму. “Вища функція нервової системи, – говорив професор Дж. Баркрофт у 1934 р., – вимагає надзвичайно точної постійності складу оточуючого її внутрішнього середовища. Постійність внутрішнього середовища тісно пов’язана з принципом збереження резервів різних матеріалів...”. Як матеріали розумілась наявність в організмі головним чином запасів жиру, вуглеводів, білків і солей. До важливих для організму запасів стали відносити в той час (1934 р.) і запаси кисню, заліза та міді [2].

С. Малявська та В. Карпман про фізичний розвиток судять головним чином за зовнішніми морфологічними характеристиками у поєднанні з даними про функціональні параметри організму (аеробна витривалість; швидкісна витривалість; силова витривалість; швидкісно-силова витривалість; гнучкість; швидкість; динамічна м’язова сила; спритність; склад тіла; характеристики росту, ваги і пропорції тіла).

1. Аеробна витривалість – здатність довго виконувати роботу середньої важкості і протистояти втомленню. Аеробна система використовує кисень для перетворення вуглеводів у джерело енергії. Під час довгих занять у цей процес залучаються також жири, і, частково, білки, що робить аеробне тренування майже ідеальним для втрати жирів.

2. Швидкісна витривалість – здатність протистояти втомленню в субмаксимальних за швидкістю навантаженнях.

3. Силова витривалість – здатність протистояти втомі при достатньо тривалих навантаженнях силового характеру. Силова витривалість показує, наскільки м’язи можуть створити повторні зусилля і протягом якого часу підтримувати таку активність.

4. Швидкісно-силова витривалість – здатність до виконання достатньо тривалих за часом вправ силового характеру з максимальною швидкістю.

5. Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок еластичних м’язів, сухожиль і зв’язок. Хороша гнучкість знижує ризик травм під час виконання вправ.

6. Швидкість – здатність максимально швидко чергувати скорочення м’язів і їх розслаблення.

7. Динамічна м’язова сила – здатність до максимально швидкого (вибухового) прояву зусиль з великим обважнінням чи власною вагою тіла. При цьому відбувається короткочасний викид енергії, що не вимагає кисню як такого. Ріст м’язової сили часто супроводжується збільшенням об’єму і щільності м’язів – “будівництвом” м’язів. Крім естетичного значення, збільшені мускули менше ушкоджуються і сприяють контролю ваги, бо м’язова тканина вимагає калорій більше, ніж жирова, навіть під час відпочинку.

8. Спритність – здатність виконувати координаційно складні рухові дії.

9. Склад тіла – співвідношення жирової, кісткової і м'язової тканин тіла. Це співвідношення, частково, показує стан здоров'я і фізичної підготовки залежно від ваги і віку. Надлишок вмісту жирової тканини підвищує ризик розвитку хвороб серця, діабету, підвищення артеріального тиску тощо.

10. Характеристики росту, ваги і пропорції тіла – ці параметри характеризують розміри, масу тіла, розподіл центрів маси тіла, статуру, а також визначають ефективність певних рухових дій і “придатність” використання тіла спортсмена для відповідних спортивних досягнень.

Важливим показником фізичного розвитку людини є постава (статура) – комплексна морфо-функціональна характеристика опорно-рухової системи, а також її здоров'я, об'єктивним показником якого є позитивні тенденції характеристик, перелічених вище.

Аналізуючи поняття “фізичні можливості”, “фізичні здібності” та “енергетичні ресурси” як основні складові фізичного потенціалу, Н. Юдіна дає його визначення. На її думку, “фізичний потенціал” – це індивідуально властива людині система, котру утворюють енергетичні ресурси, фізичні здібності й можливості, яка дозволяє проводити цілеспрямовану фізичну роботу з максимально можливими кількісними та якісними характеристиками [5].

В. Ростовцев, В. Улащик розглядають фізіологічний ресурс здоров'я індивіда, який визначається захисними й адаптаційними потенціалами фізичних систем захисту здоров'я ($ФР = ЗП + АП$, де $ФР$ – фізіологічний ресурс; $ЗП$ – захисний потенціал; $АП$ – адаптаційний потенціал).

О. Лазурський писав, що талановитість людини зводиться до більшого чи меншого загального потенціального запасу її нервово-психологічної енергії, зауважуючи на тому, що в основі психічних процесів людини лежать фізіологічні.

Професія вчителя відрізняється від інших високою насиченістю міжособистісних контактів, а значить і високою вірогідністю конфліктів, які пов'язані з емоційними напруженнями. Вона, до того ж, поєднує в собі і творчу, і організаторську, і дослідницьку діяльність. Педагогічна професія відноситься до розумової праці і вимагає великої інтелектуальної напруги, припускає слабку м'язову активність. Особливості розумової праці включають: напруженість розумових процесів з високою динамічністю і силою збудливо-гальмівних процесів у центральній нервовій системі; нерівномірність навантажень, необхідність ухвалювати термінові і нестандартні рішення, можливість виникнення конфліктних ситуацій; нерегламентований графік роботи; складність формування взаємостосунків з оточуючими; великий і щільний потік інформації, напруга пам'яті, увага і сприйняття нової інформації; низька рухова активність. Ці особливості ускладнюються двома взаємно протилежними обставинами. З одного боку, об'єм інформації в світі кожні 10-12 років подвоюється. Від сучасної людини потрібні все більш висока психічна

стійкість, все більш тривалі нервові напруги, уміння все довше концентрувати увагу. З іншого боку, все більше і більше знижується рухова активність працівника, зайнятого у сфері розумової праці. При поєднанні всіх цих умов, стомлення при розумовій роботі призводить до перезбуджування і невротизації, а хронічне стомлення – до зниження працездатності і розвитку багатьох захворювань.

Ще у 20-х роках ХХ ст. група вчених (М. Рубінштейн, В. Кашкадимов, Н. Рибніков) проводила унікальні дослідження, присвячені вивченню проблем втоми вчителів, умов та механізмів виникнення в останніх професійної дезадаптації. Дослідники зробили спробу класифікації різних професій за ознакою “необхідності постійної роботи над предметом і собою”. Вчительська професія, як і професії митців, лікарів, інженерів була віднесена до групи професій вищого типу. Було визначено і найбільш характерні особливості цієї групи: завжди нова робота, низка зовсім недоступних для нашого спостереження і для аналізу моментів, а доступні моменти вимагають особливого психологічного аналізу, тому що суттєво впливають на властивості учнів. Складність і різноманітність роботи обумовлює «високу участь вольового стимулу», постійну активну роботу мислення. У зв’язку з цим ученими відзначалась необхідність шляхом спеціальної підготовки розвивати до досконалості здібності працівників, оскільки в іншому випадку буде здійснюватись насилля над психікою і як результат – пригніченість, дратівливість, перевтома [3].

У науковій літературі встановлено, що ризик виникнення синдрому “емоційного згорання” підвищується до третього-четвертого року професійної діяльності. У цей час для педагога вже зникає новизна робочої обстановки та новизна його присутності у колективі. Про нього вже не говорять як про молодого недосвідченого спеціаліста, а навпаки, до педагога підвищуються вимоги зі сторони колег по роботі і вже вони самі починають пред’являти вимоги щодо себе самих.

Корисно та необхідно пам’ятати що: краще “горять” ті, хто асоціює свою роботу з своєрідним призначенням, місією (серед психотерапевтів це називається “комплексом рятівника”); найбільш схильні до “згорання” інтроверти; допомоги потребують ті вчителі, які орієнтовані не на результат, а на створення клімату сім’ї, в якому дитина відчуває себе комфортно. Природна установка таких учителів дуже розходиться з вимогами, які до неї пред’являють, а це може спричинити появу синдрому “емоційного згорання”; спад професійної діяльності учителів спостерігається після 10-15 років роботи — так званий період педагогічної кризи, що супроводжується почуттям тривоги, самотності, зневіри в себе, домінуванням негативних переживань; синдром “емоційного згорання” найчастіше розвивається у 40-річних людей, коли настає пік біологічного стану здоров’я.

До свідомості педагогів слід довести такі науково вивірені твердження, що до емоційного згорання найчастіше приводять позиції учителів, які вірять чотирьом міфам: 1) “Мені не можна помилятися”; 2) “Я

повинен бути стриманим”; 3) “Я не маю права бути упередженим”; 4) “Я повинен бути у всьому прикладом для наслідування” [1].

Таким чином, у нашій роботі *фізіологічний ресурс* визначається захисними й адаптаційними потенціями фізичних систем людини. Особливого значення набувають особливості органів чуття, руху, біоритмів, враховуючи які людина може напружено працювати в години оптимального стану організму й використовувати періоди порівняно низького рівня активності функцій для поновлення сил.

Усі ці дані змушують розглядати фізичне здоров’я майбутніх учителів не тільки як важливу професійну, але й соціальну проблему. У зв’язку з цим підготовка майбутніх учителів має забезпечувати не тільки належний рівень їх фахової компетентності, оволодіння основами педагогічної техніки, а й високий рівень фізичної підготовленості.

Література

1. Кривцова С.В. Правила внутреннего сгорания // Педология. — 2000. — № 3. — С. 37-41.
2. Лихницкая И.И. Что надо знать о возрастных и физиологических резервах организма. — Л. : Знание, 1987. — 32 с.
3. Форманюк Т.В. Синдром “эмоционального сгорания” как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии.— 1994. — № 6. — С. 57—64.
4. Чаплигін О.К. Творчий потенціал людини: від становлення до реалізації (соціально-філософський аналіз): монографія. — Х.: Основа, 1999. — 277 с.
5. Юдина Н.М. Методика определения и оценки физического потенциала студентов ВУЗа: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. — Волгоград, 2006. — 175 с.

Мікулак Н.М.

Дніпропетровський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Проблема здоров’язбереження давно вже набула статусу глобальної, тому наука прикладає багато зусиль щодо її вивчення, аналізу та пошуку ефективних шляхів щонайшвидшого вирішення.

Особливо актуальною є тема здоров’язбереження особистості у сучасному інформаційному суспільстві, оскільки людина, яка живе в нових умовах природного і техногенного середовища, веде кардинально інший спосіб життя, має виховати в собі нові креативні характеристики непересічної, інноваційної особистості, яка не просто здатна вписуватися у мінливий світ, але й потребує цих постійних змін, постійного оновлення як комфортного та необхідного для неї стану, для чого потрібна і нова якість здоров’я і більш високий рівень свідомості.

Здоров’я людини здавна становить особливу проблему для суспільства. За висновками спеціалістів, генофонд здоров’я людства погіршується, і прогнози на майбутнє також вселяють тривогу, оскільки