



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РАДА МОЛОДИХ УЧЕНИХ при МОН УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
імені Г.С. СКОВОРОДИ
РАДА МОЛОДИХ УЧЕНИХ ХНПУ
імені Г. С. СКОВОРОДИ

НАУКА ТА ОСВІТА В ДОСЛІДЖЕННЯХ МОЛОДИХ УЧЕНИХ

Матеріали

II Всеукраїнської науково-практичної
конференції для студентів, аспірантів, докторантів,
молодих учених

13 травня 2021 року

Харків 2021

Головний редактор:

Бойчук Ю. Д. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Редакційна колегія:

Бережна С. В. – доктор філософських наук, професор, проректор з наукової, інноваційної та міжнародної діяльності Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Башкір О. І. – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри педагогіки, голова ради молодих учених Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Боярська-Хоменко А. В. – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри освітології та інноваційної педагогіки, заступник голови ради молодих учених Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Жерновникова О. А. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри математики, член ради молодих учених Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Коробкіна О. Г. – директор наукової бібліотеки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Божко О. О. – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, член ради молодих учених Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Макітренко К. О. – здобувач першого рівня вищої освіти факультету іноземної філології, голова студентського наукового товариства Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

*Затверджено редакційно-видавничою радою
Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди
(протокол № 5 від 11 травня 2021 року)*

Наука та освіта в дослідженнях молодих учених [Електронне видання] : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. для студ., аспірантів, докторантів, молод. учених, Харків, 13 трав. 2021 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред) та ін.]. – Харків, 2021. – 177 с.

У збірнику відображено тези Всеукраїнської науково-практичної конференції для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених «Наука та освіта в дослідженнях молодих учених», що проходила на базі Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди з нагоди Дня науки. Він містить результати теоретичних та емпіричних досліджень молодих учених України в умовах сучасних викликів.

Матеріали стануть у нагоді науковцям, докторантам, аспірантам, викладачам, магістрам і студентам закладів вищої освіти, практичним працівникам у галузі освіти.

4. Ткачук Г.Е. Інтерактивний електронний плакат як сучасний дидактичний засіб навчання / Г. Е. Ткачук // Науково-методичний журнал. – 2011. – № 8.

5. <https://www.genial.ly/>

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

М.О. Мелешенко

здобувач першого рівня вищої освіти

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
м. Харків

Що таке здоров'я? Це і спосіб життя, і генетика, і стан внутрішніх органів, а також наш настрій, мотивація, цілі на життя.

Всі фактори можна розділити на дві великі групи - фізичне і ментальне здоров'я. Якщо ці два види будуть знаходитися в балансі, то ми будемо відчувати гармонію всередині себе і задоволення від життя. Якщо баланс відсутній, то тоді виникають порушення, які потім переростають в хвороби. [1]

У статті ми детально розглянемо взаємозв'язок фізичного і ментального здоров'я, і як це відображається на нашому організмі.

Для початку дамо визначення двох понять:

1) фізичне здоров'я - це формування і зміна фізичних властивостей і якостей індивідуума, за якими можна зрозуміти, чи є якісь порушення в організмі. Йдеться мова про стан внутрішніх органів, гормонів і т.д;

2) ментальне здоров'я - рівень розвитку емоційно-вольових і мотиваційних сфер, усвідомлення особистісних цінностей. Іншими словами, це стан благополуччя, при якому ми можемо реалізувати наші цілі і відчутти задоволення від життя на емоційному рівні. [2]

Який ж існує взаємозв'язок між двома видами здоров'я?

Якщо нас щось турбує всередині, то це відображається на нашому фізичному стані. Наприклад, спроби швидко скинути вагу призводять до нерегулярного харчування, страх перед якимось важливим заходом - до безсоння. Все це разом погіршує наш фізичний стан і створює проблеми - наприклад, набір ваги, розлад травлення, втрата уваги, зниження імунітету.

Також цей зв'язок добре помітний, коли ми говоримо про рівень гормонів і їх вплив на наш організм.

Розглянемо конкретні приклади.

Грелін - гормон голоду. Якщо нам сказати, що салат, який ми з'їли, містить 600 ккал, ми будемо вважати, що наїлися. Це допоможе зменшити кількість греліну. Якщо ж навпаки, ми дізнаємося, що в тому ж салаті 200 ккал, то кількість греліну підвищиться, і голод залишиться на місці.

Так звані гормони щастя - дофамін і серотонін - виробляються у відповідь на приємні думки і сміх. Цікавий факт, що американський вчений Норман Казінс вилікував смертельні захворювання сміхотерапією. Тому на Заході і в США деякі клініки використовують цей метод в рамках загальної терапії

онкозахворювань [3].

Цей був яскравий приклад, який вплив ментальне здоров'я (сміх і приємні думки) зробило на фізичне захворювання (онкологія).

В наслідок цього виникає цікава гіпотеза: наш гарний настрій здатний вилікувати хворобу. Вчені сміливо заявили, що клітинне здоров'я може змінюватися після певних ментальних практик, і ефект буде навіть краще, ніж після крапельниці або таблетки.

Останнім часом ми почали приділяти більше уваги нашому внутрішньому стану. Відповідно, багато лікарів в оздоровчий курс стали включати психотерапію, а саме медитацію і коучинг, які допомагають дійти до повного одужання.

Духові практики дозволяють краще пізнати себе, запобігти психічні захворювання. Адже якщо людина буде здоровою повністю на ментальному рівні, на фізичному у неї також не виникне ніяких ускладнень [4].

Тому ми повинні дбати про своє здоров'я кожного дня. Дотримуватися правильного раціону, регулярно займатися фізичними вправами і, нарешті, оточувати себе людьми, які надихають і дарують позитивні емоції.

Особливо в умовах дистанційного навчання нам слід уважно стежити за своїм здоров'ям. Чому? Тому що наш імунітет значно ослаб: нинішня ситуація сприяє підвищенню рівню тривожності, а це негативно впливає на стан фізичного і ментального здоров'я.

Нас обмежили в тому, що допомагало тримати наш організм в тонусі: у нас немає можливості ходити в спортклуби, де під чітким керівництвом тренера ми правильно виконували вправи, покращуючи фізичний стан.

У нас немає можливості збагачуватися культурно: ходити в театри, кіно, музеї, які допомагали підтримувати ментальне здоров'я

У нас немає можливості ходити на навчання і дізнаватися щось нове.

Однак у нас є вибір взяти себе в руки і шукати шляхи вирішення, як ми можемо дбати про наше здоров'я і розвиток в умовах карантину. У нас є можливість адаптуватися під ситуацію: займатися спортом вдома, проходити онлайн-навчання, читати книги і дивитися цікаві фільми.

Це допоможе нам знизити рівень тривожності і відчувати себе здоровими фізично і ментально.

Список використаних джерел

1. Взаємозв'язок психологічного стану і здоров'я людини URL: <https://psyfactor.org/news/zdorovye4.htm>
2. Змістовні аспекти фізичного, психічного і соціального здоров'я та можливості формування їх гармонійного співвідношення URL: <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=36054>
3. Ханенко С. Як думки впливають на здоров'я URL: <https://mind.ua/ru/openmind/20195374-mentalnyj-wellness-kak-mysli-vliyayut-na-zdorove>
4. Психічне здоров'я URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

СТУДЕНТСЬКА НАУКОВА ТА КУЛЬТУРНО – ПРОСВІТНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ (на прикладі діяльності студентських організацій КОГПА ім. Т. Шевченка)	28
Macanthy N., Nekrylova Y. E-LEARNING UNDER QUARANTINE: ADVANTAGES AND DISADVANTAGES	30
Марек Р.А. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО ПЛАКАТУ НА УРОКАХ ЗА ДОПОМОГОЮ ОНЛАЙН-СЕРВІСУ GENIALLY	32
Мелешенко М.О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я	34
Онищенко І.В. ВАЖЛИВІСТЬ РОЗУМІННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ СТУДЕНТА.....	36
Ониськів О.А. РОЛЬ ЕЛЕКТРОННИХ ОСВІТНІХ РЕСУРСІВ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ВИВЧЕННІ ШКІЛЬНОГО КУРСУ ІСТОРІЇ.....	38
Павленко О.І. РОЛЬ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ В ВИВЧЕННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ	40
Псарьова М.Д. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ОСВІТИ ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ СПЕКТРУ АУТИЗМУ У США	43
Рохмаїл А.С. МОЖЛИВОСТІ СКРАЙБІНГУ У ФОРМУВАННІ ЧИТАЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	45
Семенов М.А., Кротких В.Д. ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО ТА ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ РІЗНИХ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ	47
Сиротюк М.І. МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ПІДЛІТКІВ ЯК СКЛАДОВА НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ.....	49
Соскова Є.Ю. ВАЖЛИВІСТЬ РОЗУМІННЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ	51
Тарасенко Л. В., Тарасенко М. В. ФОРМУВАННЯ МУЗИЧНО-ЕСТЕТИЧНОГО СМАКУ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ МИСТЕЦТВА В УМОВАХ ЛОКДАУНУ ЗАСОБАМИ НАВЧАЛЬНО-ВІРТУАЛЬНИХ ЕКСКУРСІЙ.....	53
Тихоход Л.О.	