

**Міністерство науки і освіти України
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Чернігівський національний технологічний університет
Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди**

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

**Збірник наукових праць
IX Всеукраїнської науково-практичної конференції
27-28 вересня 2019 року**

Чернігів-2019

Голова оргкомітету – Шкарлет Сергій Миколайович, доктор економічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Чернігівського національного технологічного університету

Співголова оргкомітету – Прокопенко Іван Федорович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, ректор Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Заступник голови оргкомітету – Маргасова Вікторія Геннадіївна, доктор економічних наук, професор, заслужений економіст України, проректор з наукової роботи Чернігівського національного технологічного університету

Заступник голови оргкомітету – Бойчук Юрій Дмитрович, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Відповідальний секретар, координатор конференції – Зайцев Володимир Олексійович, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

Члени оргкомітету:

Бережна Таміла Іванівна, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»;

Бондар Віталій Іванович, доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, заслужений працівник народної освіти України, професор кафедри спеціальної педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди;

Гончаренко Марія Степанівна, доктор біологічних наук, професор, професор кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, голова Всеукраїнської громадської організації «Асоціація валеологів України»;

Завалевський Юрій Іванович, доктор педагогічних наук, професор, в.о. директора Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України;

Остапенко Людмила Анатоліївна, кандидат юридичних наук, доцент, директор Навчально-наукового інституту права і соціальних технологій Чернігівського національного технологічного університету;

Левицька Надія Сергіївна, кандидат психологічних наук, доцент, декан факультету соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації Чернігівського національного технологічного університету

*Затверджено до друку рішенням Вченої ради
Чернігівського національного технологічного університету,
протокол № 8 від 02.10.2019 року*

П 24 **Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я» (м. Чернігів, 27-28 вересня 2019 р.).** – Чернігів, 2019. – 392 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.

Жема С.М., Черняков В.В. Психолого-педагогічні аспекти ставлення школярів до занять з фізичної культури	74
Жигульова Е.О., Хомовська К.О. До питання патофізіології внутрішньоутробного розвитку	78
Жога А.В. Застосування здоров'язбережувальних технологій в закладах освіти	81
Іващук Л.Ю. Етичні і соціальні аспекти абортів та їх наслідки	84
Ільченко А.Р., Прокопчук К.С., Поміляйко В.О., Мілова Д.І. Поняття про стрес та методи психоемоційного розвантаження	87
Каверіна А.С., Пустильник О.С. Здоров'язбережувальні освітні технології	89
Карленко Н.В., Терещенко Н.Д. Формування духовних цінностей особистості в умовах здоров'язбережувального освітнього простору (за підсумками II (концептуально-діагностичного) етапу дослідно-експериментальної роботи всеукраїнського рівня)	93
Кіресєв І.В., Жаботинська Н.В. Профілактика шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань у студентів Національного фармацевтичного університету	98
Князькіна Д.В., Подтикан І.В. Психолого-педагогічний супровід процесу формування безпечного освітнього середовища	100
Колодько А.О. Поняття про нервово-психічну перенапругу	103
Котляр Т.І. Досвід роботи прилуцького медичного училища по реалізації соціального проекту «Школа сприяння здоров'ю»	106
Кривич І.П., Гусєва Г.М., Олайя-Верано В.В. Методичні аспекти оптимізації навчального процесу	109
Кричківська А.М., Заярнюк Н.Л., Губицька І.І., Болібрух Л.Д., Хоменко А.І., Новіков В.П. Інтернет залежність як одна серед поширених шкідливих звичок та соціально-небезпечних захворювань серед молоді	113
Лавріненко Л.І. Педагогіка здоров'язбереження в умовах Нової української школи	118
Ларіонова Л.О. Поняття про вітаміни та їх значення для здоров'я	122
Лукаш Л.В. Аспекти оптимізації процесу формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів початкової школи	125
Лісова З.І., Найдьонова Г.О., Чорненька В.Д. Спеціально-психологічні аспекти психології здоров'я	129
Майдіков Ю.Л. Професійний відбір як вагома складова збереження здоров'я і трудового потенціалу молоді	133
Марчик В.І., Бороденко В.І., Мінжоріна І.Л. Правильні звички учнівської та студентської молоді	136
Мешко Г.М., Мешко О.І. Гендерні аспекти професійного здоров'я вчителя	138
Мулявіна Є. В. Причини та профілактика безпліддя	142
Мухіна О.Ю. Розповсюдження <i>Trichomonas vaginalis</i> серед населення м. Харкова	145
Міхеєнко О.І. Ліки від хвороб чи для здоров'я	147
Нардєд Л., Якуба Д., Баранович Є. Вплив фізичних вправ на організм людини	150
Науменко Н.В., Козлов А.В. Професійна підготовка викладачів вищої школи до духовного розвитку сучасної студентської молоді	153
Невінчана І.І. Вплив біологічно активних добавок на здоров'я людини	157

допомога особистості у ситуації вибору, що породжує варіанти рішення, у формуванні орієнтаційного поля розвитку, при цьому відповідальність за рішення несе сама особистість. Важливим тут є усвідомлення того, що зусилля у роботі психологічної служби освітнього закладу розподіляються на усіх суб'єктів освітнього середовища. Саме цілісна й врівноважена система стосунків і взаємодій освітнього закладу, його екологічність є підґрунтям функціонування безпечного освітнього середовища, з осередком успішних, креативних і щасливих людей.

Література

1. Барднер Г., Ромазан И., Чередникова Т. Я хочу!: Психологическое сопровождение естественного развития маленьких детей. - СПб., 1993.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Навч.-метод. видання. - К.: Либідь, 2003. - 280 с.
3. Мазепа Х.П. Організація та проведення виховної роботи у вищих навчальних медичних закладах I-II рівнів акредитації: Метод. посіб. - Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. - 152 с.
4. Цюман Т.П., Бойчук Н.І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т.П. – К., 2018. – 56 с.

Колодько А.О.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

ПОНЯТТЯ ПРО НЕРВОВО-ПСИХІЧНУ ПЕРЕНАПРУГУ

Нервово-психічна напруга (НПН) розглядається як загальна реакція організму при зміні стереотипу діяльності і найбільш різко проявляється при уявній або реальній загрозі життю або здоров'ю.

Стан нервово-психічної напруги може проявлятися в зрушеннях 2-х форм: по типу наростання збудження або ж по типу розвитку гальмівних реакцій, крайні форми реагування залежать від індивідуальних якостей особистості або визиваються дуже гострими психічними чинниками.

Небезпека НПН для особистості та колективу криється в тому, що вона проявляється в дезорганізації поведінки, гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні роздратування, труднощі в розподілі уваги, звуженні об'єму уваги та пам'яті, імпульсивних діях. Такі зміни в психічній сфері безумовно негативно позначаються на рівні працездатності та безпечної діяльності спеціалістів.

Особливістю поведінки в стані нервово-психічної напруги є її негнучкість, відсутність лабільності та пластичності.

Висока НПН виникає при сприянні різних факторів, які впливають на спеціаліста і виникають в таких умовах: при виконанні складного завдання, пов'язаного з високою відповідальністю при дії перешкод; при появі сильних раптових подразників на фоні впливу шкідливих факторів життєдіяльності; при роботі в умовах дефіциту часу та інформації,

необхідних для прийняття рішення та організації дій; при освоєнні нових видів діяльності, недостачі чи надміру інформації.

Тривалий і виражений вплив шкідливих умов життєдіяльності, метеоумов, біологічних та соціально-психологічних факторів, а також наявності впливу трьох і більше факторів збільшують вираженість змін функцій організму при НПН, які можуть набувати передзахворювального стану. У зв'язку з тим, що цілий ряд факторів може бути причиною виникнення НПН з суттєвими змінами психічних процесів і професійної діяльності, для безпеки та ефективності їх діяльності необхідно оцінювати ступінь нервово-психічної стійкості у кандидатів на навчання всіх спеціалістів.

Взагалі ж причиною появи невротичних реакцій можуть стати три групи чинників, які супроводжують «психічну напругу»: по-перше, біологічний конституційний тип емоційності та характеру, реагування на навколишнє середовище; по-друге, соціальні фактори та індивідуальні якості особистості, адаптаційні можливості й стійкість перед конкретним психогенним фактором; по-третє, присутність «середовищного невротичного фону», оживлення якого можливе під впливом неспецифічних роздратувань (по типу «другого удару», за О.Д. Сперанським).

Отже, високий рівень нервово-психічної напруги може бути обумовлений впливом різних факторів, найбільш характерним з яких є: висока соціальна відповідальність за виконану роботу, дефіцит часу та інформації (або надмірний потік інформації) для прийняття рішення та наступних дій, дії перешкод різної модальності, вплив шкідливих факторів життєдіяльності, міжособиста несумісність, соціально-психологічна та сенсорна ізоляція.

НПН можливо класифікувати у відповідності до тих психічних функцій, котрі переважно залучаються в професійну діяльність, а їх зміна найбільш виражена в несприятливих умовах (Суходольський Г.В., 1972), наприклад: інтелектуальна, сенсорна, фізична, емоційна, мотиваційна напруга, напруга чекання, монотонія та політонія.

Під психоемоційною напругою розуміють стан, який характеризується адекватною вираженістю емоційних реакцій, спрямованих на мобілізацію функцій для успішного виконання професійної діяльності.

Рівень психоемоційної напруги залежить не тільки від дії активізуючих факторів, але й від індивідуальних якостей особистості. Від психоемоційної напруги слід відрізняти психоемоційну напруженість - стан, що характеризується надмірною вираженістю емоційних реакцій та призводить до зрушення професійної діяльності, неадекватності її психофізіологічної вартості.

Особливість змін при цьому стані дозволяє виділити окремий синдром психоемоційної напруженості з характерними прикметами: 1) психологічними - особистісна та реактивна тривожність; 2) соціально-психологічними - зниження рівня самооцінки й рівня соціальної

адаптованості; 3) фізіологічними - перевага тону симпатичної нервової системи над парасимпатичною; 4) ендокринними - різке підвищення гормональної активності; 5) метаболічними - збільшення вмісту в крові транспортних форм жиру, зрушення ліпопротеїдного спектру в бік атерогенних фракцій.

Синдром психоемоційної напруженості – це межовий функціональний стан, який може призвести до розвитку психічної та психосоматичної патології (неврози, виразка шлунку та дванадцятипалої кишки, ішемічне захворювання серця, артеріальна гіпертонія).

Ефективність будь-якої людської діяльності, у тому числі і навчальної, залежить від різних чинників, серед яких найважливішу роль виконують суб'єктивні, тобто ті, що пов'язані з різними характеристиками і особливостями самого суб'єкта діяльності. Всі суб'єктивні чинники ефективності діяльності можуть бути зведені або до проблеми мотивації, або до проблеми компетенції (сфера раціонального знання), або до проблеми психічного стану (сфера переживання). Це також стосується навчальної діяльності студентів.

У навчанні вирішальну роль виконують мотивація, яка може носити особистісний і суспільний характер, здібності, які визначають успіх або невдачу. Навчальна діяльність завжди припускає контроль за засвоєнням одержуваних знань (іспити, заліки, колоквиуми, семінари та інші форми). Психічні стани студента в процесі контролю можуть впливати на результат його діяльності.

Одним із структурних елементів навчального процесу є екзаменаційна сесія. Іспит є ситуацією, яка несе в собі елемент невизначеності, що полягає в невідомості результату. Екзаменаційна сесія насичена багатоманітними емоціями, що впливають на результативність здачі іспитів. Навчальна діяльність, пов'язана з ситуаціями контролю, перевірки, звіти, змагання, призводить до виникнення нерівноважних психічних станів. Через ці стани студент відображає і своє відношення до явищ дійсності. Віддзеркалення відбувається у вигляді переживань, основою яких є не безпосередні зовнішні дії, а їх накопичене узагальнення у внутрішньому світі особистості студента.

Велика орієнтація на переживання справжнього, висока мотивація досягнень витісняють з свідомості студента можливі побоювання, пов'язані з наслідками тривалого стресу. Студентський вік характеризується різноманіттям емоційних переживань, що відображається в стилі життя, яке виключає турботу про власне здоров'я, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню і оцінюється молоді людиною як «неприваблива і нудна». В цей час обмежені також здібності до релаксації і відпочинку через ті ж переконання в невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів. Період активного входження в нове соціальне середовище супроводжується діями, направленими на отримання визнання і високого статусу в групі студентів-

однолітків. При цьому використовуються різні засоби, що не завжди відповідають профілактиці здоров'я (алкоголь, наркотики).

Розуміння студентами своїх психічних станів і уміння регулювати їх дозволяє їм поліпшити ефективність навчальної діяльності, уникнути стресогенні ситуації або пом'якшити їх дію. З іншого боку, викладачі, які володіють відповідними психологічними знаннями і уміннями, можуть ефективно керувати студентами, їх навчальною діяльністю.

Отже, психічні стани визначають успішність діяльності студентів, їхнє фізичне і психічне здоров'я; виявляють особливості психічної регуляції. Психічні стани є фоном психічної діяльності, впливають на динаміку психічних процесів, виконують регуляторну функцію, забезпечуючи саморегуляцію психічної діяльності. Психічні стани обумовлюють ефективність спілкування і поведінки, продуктивність діяльності.

Котляр Т.І.

Прилуцьке медичне училище

ДОСВІД РОБОТИ ПРИЛУЦЬКОГО МЕДИЧНОГО УЧИЛИЩА ПО РЕАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЕКТУ «ШКОЛА СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю»

Прилуцьке медичне училище, це заклад який протягом 90 років готує фахівців медичної справи. Але сьогодні потребує від кожного навчального закладу крім підготовки фахівців, вихованого, всебічно розвиненого молодого спеціаліста, із активною громадською позицією.

Сьогодні наш інформаційний простір перевантажений медичною інформацією, яка на превеликий жаль, не завжди є точною, науковою. І люди які не мають медичної освіти, не завжди можуть правильно її використовувати.

І тому, очоливши навчальний заклад, я, як керівник, з метою пропагування здорового способу життя та створення позитивного іміджу начального закладу запропонувала своєму педагогічному колективу почати працювати над соціальним проектом під робочою назвою «Школа сприяння здоров'ю» в Прилуцькому медичному училищі (назва виникла сама, ми не входимо до Всеукраїнської мережі «Школа сприяння здоров'ю»).

Хочу ознайомити з загальним планом нашої роботи.

Завдання Школи сприяння здоров'ю:

Формування і розвиток фізично-, психічно-, соціально і морально здорової особистості із стійкими переконаннями та системою знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Напрямки роботи:

1. Формування пріоритету здорового способу життя, як найвищої соціальної цінності.