

**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  
ІХ 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 ІХ 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.

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

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Дослідження впливу фізичних вправ на організм людини із даним захворюванням є актуальним, адже фізичні вправи універсальні при більшості захворювань, вони позитивно впливають на організм і допомагають лікуванню і попередженню захворювань, бо немає жодного органу який би не реагував на рух.

Рух – дуже важлива складова здоров'я. Воно стимулює багато процесів в організмі. Багато разового збільшення циркуляції рідин в організмі сприяє рух: біг, ходьба, фізичні вправи. Коли ми рухаємося, наші м'язи скорочуються, рідина видавлюється в кровоносне русло, а венозна кров краще рухається до серця.

Фізичні вправи – рухи, спрямовані на відновлення, підтримання та вдосконалення тіла людини. Їх роблять у певній послідовності з дотриманням техніки. Ефективність фізичних навантажень на організм людини залежить від положення тіла у процесі виконання вправи, траєкторії, тривалості, темпу і швидкості руху. Для підвищення результативності тренінгу використовують спеціальне обладнання: тренажери, силові рами, турніки, штанги, гирі, гантелі, еспандери, фітболи.

Також під час ходьби всі внутрішні органи (печінка, нирки, жовчний міхур, сечовий міхур, підшлункова залоза) промиваються кров'ю і добре насичуються енергією. З цієї причини після прогулянки людина так добре почувається. Ходьба необхідна для нормальної роботи між хребцевих дисків, сполучної тканини і зв'язок.

Ще більший вплив на організм надає звичайний біг. Завдяки зростанню кровотоку, збільшується кількість енергії, видаляються шлаки, кров'ю промивається все тіло. При тривалій тренуванні її оздоровчий ефект посилюється в кілька разів. Тривалий, але неквапливий біг ідеально підходить для налагодження ритмічної роботи ендокринної та нервової систем.

Спробуйте бігати не менше 30 хвилин, і ви відчуєте ейфорію, яка виникає завдяки посиленій роботі гіпофіза і виробленню ендорфінів. Дія гормонів блаженства триває протягом 30-60 хвилин після бігу.

Види фізичних вправ:

1. Кардіо вправи – навантаження, що стимулює роботу серцевого м'яза, підвищує витривалість. Наприклад: біг, ходьба, плавання, підйом по сходах, їзда на велосипеді.

2. Пліометричні вправи – комплекси, що складаються з швидких рухів на розвиток вибухової або реактивної сили. Наприклад: стрибки на ногах, перекидання один одному важких предметів, підтягування на перекладині.

3. Вправи на розтяжку, або стретчинг, спрямовані на підвищення гнучкості людини. Наприклад: махи, посадка на шпагат, підняття або розведення ніг в сторони.

4. Силові вправи – систематизовані руху, мета яких збільшити м'язову масу і силу. Наприклад: віджимання, присідання, хитання преса, підйом вантажів.

Вплив фізичного навантаження на організм людини важко переоцінити. Регулярні заняття спортом зміцнюють мускулатуру, серце та органи дихання. Вправи підвищують силу, витривалість, гнучкість і швидкість людини, покращують кровообіг і обмінні процеси. Вони сприяють нормалізації ваги, усунення проблем з опорно-руховим апаратом. Фізична активність не тільки продовжує життя, але і покращує її якість.

Заняття фізичними вправами здійснюють всебічний позитивний вплив на організм:

1. Розвивається стійкість до м'язових напружень та стресових чинників. Під впливом сильних подразників в організмі людини може виникнути сильна напруга або стрес. За допомогою м'язових напружень при поступовому наростанні фізичного навантаження реакція тривоги починає проявлятися значно слабкіше або зникає зовсім. Після декількох тренувальних занять в організмі розвивається стан підвищеної стійкості як відносно м'язових навантажень, так і до факторів, що викликають стрес.

2. Розвивається стійкість до нестачі кисню (гіпоксії) у фізично тренуваних людей в порівнянні з нетренуваними. Виконання різних фізичних вправ (біг, плавання, веслування) супроводжується виникненням в організмі в певних обсягах кисневого боргу. При систематичних заняттях (тренуваннях) удосконалюються механізми регуляції діяльності організму в умовах гіпоксії.

3. Зростає стійкість організму до дії токсичних речовин. Багато денні м'язові навантаження після радіоактивного опромінення організму в деяких випадках не тільки покращують перебіг хвороби, але і сприяють одужанню. У людей, що працюють з радіоактивними речовинами, картина крові ніколи не погіршується так, як у слабо фізично підготовлених людей.

Під час фізичних вправ підвищується сила процесів в головному мозку людини, та зростає напруга м'язів тіла при їх скороченні. Тому обсяг м'язів постійно збільшується, вони стають товстішими. Займаючись силовими вправами систематично, можна за півроку збільшити силу й обсяг м'язів.

Сидячий спосіб життя старить: живіт відвисає, людина стає обрюзгим, погіршується постава. Людина, яка не займається спортом і фізичною працею, сутулиться, спина горбиться, голова нахилена вперед, попереk прогнутий надмірно, запалі груди, а живіт виставлені наперед. Під впливом фізичних вправ нормалізується стан основних нервових процесів – підвищується збудливість при посиленні процесів гальмування,

розвиваються гальмівні реакції при патологічно вираженою підвищеною збудливістю. Фізичні вправи формують новий, динамічний стереотип, що сприяє зменшенню або зникненню патологічних проявів.

Вплив вправ на організм і в тому, що вони покращують склад крові, а це веде до підвищення імунітету. Еритроцити необхідні для переміщення по крові кисню, збагачення ними тканин і органів, і чим їх більше, тим більше кров насичена.

Відомо, що у тренуваних людей еритроцитів більше. Ті люди, які часто займаються спортом, хворіють набагато менше тих, хто веде пасивний спосіб життя, а якщо вони і хворіють, то одужують швидше, і з хворобою справляються краще. У таких людей і кількість цукру в складі крові стабільний, і нирки швидко пристосовуються до нових умов.

Збільшення емоційних навантажень неминує (потік інформації постійно росте), а фізичні навантаження постійно скорочуються. Для створення умов підтримки свого здоров'я на необхідному рівні потрібна фізичне навантаження. Людина повинна сам виробити в собі постійну звичку займатися фізичними вправами, щоб забезпечити гармонічна рівновага між розумовими і фізичними навантаженнями. Це одна з основних частин індивідуальної системи здорового способу життя. Тренованість додає людині впевненість у собі. Люди, що постійно займаються фізичною культурою, менше піддані стресу, вони краще справляються з занепокоєнням, тривогою, пригніченістю, гнівом і страхом. Вони не тільки здатні легше розслабитися, але і вміють зняти емоційна напруга за допомогою визначених вправ. Фізично тренувані люди краще справляються з хворобами, їм легше вчасно засипати, сон у них міцніше, їм потрібно менше часу, щоб виспатися. Деякі фізіологи вважають, що щогодини фізичної активності продовжує життя людини на 2-3 години.

Профілактичний ефект фізичних вправ можна пояснити поліпшенням загальної циркуляції рідин, нормалізацією кисневого режиму, підведення до клітин біорегуляторів гормонів. Все це сприяє нормальному перебігу клітинної життя і тим самим перешкоджає виникненню різних захворювань.

Для того, щоб людина не хворіла, щоб організм добре засвоював енергію з навколишнього середовища і добре включався біосинтез клітин, треба багато рухатися. За гіпотезою професора Андрієвського, в організмі ссавців і людини кров утвориться лише під час напруженого фізичного зусилля. Саме в русі, при бігу, інтенсивної роботи на свіжому повітрі йдуть потужні окислювально-відновні реакції, і утворюється сильна, молода кров високої якості.

Отже, при правильному тренуванні і здоровому способі життя можна зберегти на довгий час здоров'я і високі функціональні можливості організму.