

**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.

Смага О.А., Таршина С.А. Актуальні проблеми корекційної педагогіки	308
Сокол О.О. Психолого-педагогічний та реабілітаційний супровід сучасних інклюзивних процесів у закладах дошкільної, загальної середньої та вищої освіти	311
Сучкова К.А., Туренко Н.М. Стан дрібної моторики у дітей з дизартрією	314
Туренко Н.М., Литвиненко А.В. Розвиток дрібної моторики пальців рук як необхідна умова психічного розвитку дитини	316
Туренко Н.М., Шах М.О. Кінезіотейпування у логопедичній практиці	319
Шмалей С.В. Проблема діагностики причин порушення слуху у дітей	321
Шпачинський Д.В. Особливості підготовки вчителів початкових класів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання	324
Щербина Т.В. Збереження психічного здоров'я учня на уроці шляхом підвищення пізнавальної активності	327

РОЗДІЛ ІІІ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ, ВІДНОВЛЕННІ Й РОЗВИТКУ ЗДОРОВ'Я

Арабаджи Т.Д., Арабаджи А.Ю. Фізична реабілітація та рекреація при травмах колінного суглоба у спортсменів-баскетболістів	331
Баканова О.Ф. Можливості використання фізкультурно-оздоровчих ресурсів у формуванні здорового способу життя студентської молоді	333
Бершова А.А. Особенности арт-терапии как метода снятия стресса	336
Борисенко В.В., Козерук Ю.В., Козерук К.В. Морфофункціональні зміни в організмі й закономірності розвитку рухових якостей в студентському віці	339
Брюхович В.І. Петлі <i>TRX</i> – сучасний вид фітнесу в роботі зі студентами	341
Буц А.М. Формування фізичної культури студентів на заняттях з фізичного виховання як складової загальної культури особистості	343
Зубченко Л.В., Голик В.А. Формування здорового способу життя школярів засобами <i>FITNESS BOOT CAMP</i>	346
Іванова М., Науменко А., Черкун В. Регулярні вправи з рівномірним навантаженням як профілактика захворювання шийного остеохондроза	350
Козуб С.В. Сучасні напрямки оздоровчої аеробіки – як ефективний засіб зміцнення здоров'я	355
Коробейніков Г.В., Адирхаєв С.Г., Дудник О.К. Біологічний вік у спортсменів-ветеранів	359
Лучко О.Р., Довженко С.С. Використання сучасної оздоровчої програми <i>CrossFit</i> для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вишів	363
Таможанская А.В., Мятга Е.Н., Невеликая А.В., Улаева Л.А. Физическая реабилитация при шейном остеохондрозе на восстановительном двигательном режиме	366
Уривкова А.О., Пономаренко Н.П. Сучасні технології в реабілітації хворих із спинномозковою травмою	369
Черняков В.В., Дудоров О.М., Самійленко В.П. Вимоги до планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання у ЗВО	372
Шуба Л.В., Шуба В.В. Метод колового тренування на заняттях оздоровчим фітнесом для дівчат 17-20 років	376

Спортивні ігри мають важливу роль у формуванні позитивних особистісних якостей студентів. Зустріч команд при проведенні гри потребує як достатньої фізичної, так і психологічної підготовки, створює необхідну емоційно-змагальну атмосферу. Участь у командній грі потребує напруження психічних функцій гравця: максимальної зосередженості, збільшення обсягу уваги і можливостей її переключення, швидкого прийому і переробки інформації, швидкого реагування, активізації мислення, спроможності прогнозувати певні варіанти ходу гри та ін. Член команди повинен як зважати на вказівки тренера, так і самостійно аналізувати певні ігрові епізоди, враховувати ті обставини на ігровому майданчику, які можуть вплинути на результати гри. Командний дух, відпрацьована стратегія гри, чіткий розподіл функцій і завдань між членами команди є складовими успішного виступу команди під час змагань або дружньої зустрічі з іншими гравцями. Кожний член команди несе вантаж відповідальності, а це покращує результати гри.

Таким чином, залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою, до участі у різноманітних спортивних заходах буде сприяти їхньому фізичному розвитку й самовдосконаленню, формуванню здорового способу життя. Достатня рухова активність покращуватиме розумову і фізичну працездатність, сприятиме профілактиці захворювань шляхом підвищення захисних сил організму. Постійні фізичні навантаження будуть дисциплінувати молодих людей, допоможуть їм відмовитися від шкідливих звичок, небажаних розваг і пригод. На цій підставі, найважливішим завданням вузів має стати обов'язкове залучення кожного студента до систематичних занять з фізичної культури та спорту, формування потреби вести здоровий спосіб життя, навчання молоді контролю за показниками свого здоров'я й самопочуття.

Література

1. Коваленко Ю. Оцінка ефективності інноваційних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ // Зб. наук. праць «Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт». – № 1. – 2014. – С. 20-27.

Бершова А.А.

Харьковский национальный педагогический
университет имени Г.С. Сковороды

ОСОБЕННОСТИ АРТ-ТЕРАПИИ КАК МЕТОДА СНЯТИЯ СТРЕССА

В настоящее время человечество все больше подвергается стрессам дома, на учебе или работе. Они не придают большого значения своему эмоциональному здоровью, тем самым ухудшая и свое физическое состояние. Это влечет за собой ряд не только психологических, но и физиологических проблем. Эмоции напрямую оказывают влияние на наше самоощущение и физическое здоровье.

Арт-терапия (*art-therapy*) – дословно переводится как лечение изобразительным искусством. Она имеет обширный круг применения, например, в медицине, психологии, социальной работе, педагогике, исправительных учреждениях и др. Но при этом она используется не только для лечения и реабилитации. Арт-терапия – это мощный инструмент для урегулирования конфликтов и возможный вариант медиации. Также она является способом достижения понимания между слоями социального общества (общинная арт-терапия).

Главная её задача – помочь человеку достичь гармонизации его внутреннего состояния и приобрести эмоциональное равновесие. Методика арт-терапии заключается в том, что человек наносит на бумагу отражение своего внутреннего мира, тем самым рассказывая о себе больше, чем знает сам.

Впервые арт-терапию начал использовать художник Андриан Хилл в 1938 году для работы в санаториях с людьми, больными туберкулезом. Позже ее начали использовать во время Второй мировой войны с детьми, вывезенными из фашистских лагерей. После на арт-терапию приходили люди, бывавшие на войне, чтобы улучшить свое состояние после того, что они видели и испытывали. Им была нужна «перезагрузка» эмоционального состояния.

Вначале арт-терапия была направлена на выявление скрытых проблем в состоянии человека, которые можно было увидеть в конечном результате его работ. Сам он не осознавал психологические процессы, которые происходили в это время, и возможности спрятать что-либо у него не было. Основными задачами арт-терапии являются диагностика психического состояния человека, развитие самоконтроля, поднятие самооценки, релаксация, проработка подавленных мыслей и чувств, дать выход агрессии и негативу, проработка концентрации внимания на чувствах и ощущениях. Художники считали, что человек переживает позитивные чувства при погружении в творческий процесс, потому что там он волен делать всё, что ему только будет угодно. Психотерапевты и врачи в свою очередь использовали данную терапию для того, чтобы увидеть внутреннюю картину человека, на которой будут всего эмоции, чувства и противоречия. Они позволяли выносить пациентам все свои страхи и проблемы на бумагу, тем самым раскрывая все что происходит у них внутри.

В прежние времена люди всех социальных слоев общества имели возможность творить и широкий доступ к любому виду творчества. Они шили одежду всей своей семье, рассказывали сказки, писали картины, создавали статуи, архитектурные сооружения, интерьер своего жилища, сами развлекали себя. В те времена человек не был зависим от компьютера, телефона или телевизора, он находил развлечения для себя сам и вдохновлялся той природой, что его окружала. Сейчас же мы шагнули далеко вперед. Век высоких технологий – появились фабрики по шитью, изготовлению мебели, мировые рынки наполнены всевозможной

техникой, которая призвана облегчить жизнь, все создание перекладывается не на людей, а на машины. Тогда человек без творчества начал медленно угасать и на помощь ему пришла арт-терапия. Изначально она использовалась только в лечении в психиатрических больницах, чтобы работать с психически не здоровыми людьми, агрессией и «буйными» индивидами.

В арт-терапии существует множество техник, среди которых - работа с глиной или песком. Эти материалы немного устарели для нашего времени, но они обладают мощной тактильной стимуляцией. Таким образом человек может вместить всю свою агрессию и негативные эмоции внутрь этого комка глины посредством ее разминания, или же создать из нее произведение, которое первое пройдет ему на ум и будет отражать то положительное состояние, к которому он стремится. Такой метод является методом снятия стресса.

Еще одной техникой данной терапии является так называемая «Мандала». Слово «Мандала» дословно переводится как изображение внутри круга. Инструментами для арт-терапии может служить все что угодно: краски, пастель, карандаши, ручки, маркеры - все, чем можно наносить на бумагу разные цвета. Суть данной техники заключается в том, что человек рисует на листе круг, и делает выбор что туда поместить: все плохие эмоции, которые он прожил в течении дня, или же то состояние, которое он хочет получить (радость, вдохновение, легкость). С помощью материалов нужно рисовать все что будет ассоциироваться с этим состоянием, и не подбирать цвета, которые нравятся, а брать те, которые кажутся более подходящими для данного самоощущения. После того как вы закончили рисовать, нужно внимательно присмотреться и проверить, все ли вас устраивает в данной картине и передает ли она то, что было изначально задумано. Если нет – доработать, и наслаждаться готовым результатом.

В процессе рисования человек получает только позитивные эмоции от того, что он волен делать все что угодно. Главным фактором является то, что оценок работам здесь нет. Благодаря тому что у людей не появляется страх быть «оцененными», они начинают раскрываться и получать удовольствие от того, что делают. Такую терапию можно провести самостоятельно, и если проводить её всегда, когда чувствуется эмоциональная усталость и напряжение, то скоро такие состояния будут возвращаться все реже, а самочувствие и самоощущение будет все только улучшаться.

В нашу страну только начало приходить такое явление как арт-терапия, но в англоязычных странах она уже используется очень давно. Там даже проводятся арт-терапевтические выставки. В организации таких мероприятий участвуют не только арт-терапевты, но и коллекционеры, музеи и галереи. Главным образом эти выставки дают лучшее понимание обществом развития и потенциала людей, но на самом деле они являются ценными носителями изобразительных качеств. Такие мероприятия

должны приносить пользу людям, поэтому им обеспечивается полная конфиденциальность (делается корректное оформление и не разглашаются их проблемы со здоровьем).

Подводя итоги можно сказать, что в данный момент развития человек достиг гораздо большего технического прогресса чем раньше. Но на пути к достижению этой цели он начал забывать о том, что помогает ему не терять свою жизнерадостность и чувствовать умиротворение во всем, что его окружает, пользоваться методами снятия стресса. Арт-терапия на сегодняшний день считается одним из самых эффективных способов релаксации и может широко использоваться как метод снятия стресса в учебных заведениях.

Борисенко В.В.¹, Козерук Ю.В.², Козерук К.В.³

¹Чернігівський національний
технологічний університет

²Національний університет
«Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка

³Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ В ОРГАНІЗМІ Й ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Покращення рухової підготовленості зумовлено морфологічними, функціональними, віковими особливостями та координаційними кондиціями. Саме ці чинники є визначальними у виборі методів і змісту занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Оптимально побудована система фізичних вправ у студентському віці стимулює біологічні процеси, посилює зростання та розвиток органів та функцій організму [5].

Мета статті - за допомогою аналізу та узагальнення літературних джерел окреслити теоретичні аспекти й зіставити погляди вчених про морфофункціональні зміни в організмі й закономірності розвитку рухових якостей в студентському віці.

Період 17-23 років визначається як юнацький і є переломним моментом в індивідуальному розвитку організму. Це зумовлено індивідуальними відмінностями в темпах статевого дозрівання, розвитком психічних функцій та сенсорної й рухової координації людини [1; 2; 3]. Зростання тіла у довжину в цьому віці сповільнюється, кістки стають товщими та міцнішими, завершується закріплення довгих кісток, кісток стопи та кисті, тазу та хребта. Цей процес супроводжується збільшенням ваги, але не лише за рахунок ваги органів і зростання скелета, але і шляхом