

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди  
Природничий факультет  
Кафедра здоров'я людини та корекційної освіти

# ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць  
Всеукраїнської науково-практичної конференції,  
присвяченої Міжнародному Дню здоров'я  
7 квітня 2011 року

Харків-2011

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

**Редакційна колегія:**

*Головний редактор* – **Микитюк О. М.**, докт. пед. наук, професор, проректор з наукової роботи, зав. кафедри анатомії та фізіології людини ХНПУ імені Г.С. Сковороди

*Заступник головного редактора* – **Бойчук Ю.Д.**, докт. пед. наук, професор, зав. кафедри здоров'я людини та корекційної освіти ХНПУ імені Г.С. Сковороди

Рекомендовано Вченою Радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди  
(протокол № 1 від 18 лютого 2011 р.)

**П24 Педагогіка здоров'я:** збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. О.М. Микитюка. – Х.: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2011. – 356 с.

Збірник містить наукові праці, які присвячені висвітленню результатів психолого-педагогічних досліджень щодо збереження та формування здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді. Розглянуті методолого-теоретичні основи педагогіки здоров'я; сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі; 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.

*Члени редколегії:*

**Синьов В. М.**, докт. пед. наук, професор, академік НАПН, директор Інституту корекційної педагогіки та психології НПУ імені М. П. Драгоманова

**Іонова О. М.**, докт. пед. наук, професор, зав. кафедри природничо-математичних наук ХНПУ імені Г. С. Сковороди

**Горащук В.П.**, докт. пед. наук, професор, зав. кафедри фізичної реабілітації та валеології ЛНУ імені Тараса Шевченка

**Гончаренко М.С.**, докт. біол. наук, професор, зав. кафедри валеології ХНУ імені В.Н. Каразіна, президент Української Асоціації валеологів

**Харченко Л. П.**, докт. біол. наук, професор, декан природничого факультету ХНПУ імені Г. С. Сковороди

**Страшко С. В.**, канд. біол. наук, професор, зав. кафедри медико-біологічних та валеологічних основ охорони життя і здоров'я НПУ імені М. П. Драгоманова

**Волкова І.В.**, зав. Центру формування здорового способу життя Харківської академії неперервної освіти

<b>Неведомська Є.О.</b> ВІЛ/СНІД в Україні продовжує набирати обертів..	<b>170</b>
<b>Никифорова Л.А.</b> Здоров'я – значущий феномен існування суспільства.....	<b>176</b>
<b>Нужненко М.О., Рожко О.М.</b> Фізичні вправи як фактор формування здоров'я молоді.....	<b>179</b>
<b>Омері І.Д.</b> Девіантна поведінка як ознака проблемного соціального здоров'я підлітків та молоді України.....	<b>182</b>
<b>Пальчик О.О., Воронюк Н.В., Юсіфова Н.Б.</b> Фізкультхвилинки як обов'язковий оздоровчий елемент уроку в молодших класах.....	<b>185</b>
<b>Пальчик О.А., Кравченя А.А.</b> Здоровьесберегающее поведение студентов и эффективные способы его коррекции.....	<b>188</b>
<b>Пасько Т.В., Демчучена І.В.</b> Гендерний аналіз стану здоров'я молоді України.....	<b>192</b>
<b>Пахомова Л.В., Тадаєва А.В.</b> Роль гендерних стереотипів у процесі формування здорового способу життя молоді.....	<b>195</b>
<b>Пашенко Ю.М., Головіна А.С.</b> Адаптація як фактор формування міжособистісних відносин.....	<b>198</b>
<b>Пилипенко Є.О.</b> Самовиховання майбутнього вчителя як шлях до здоров'я.....	<b>201</b>
<b>Рябченко С.В.</b> Формування еколого-валеологічної культури як стратегії здоров'язбережувальної поведінки особистості у навколишньому середовищі.....	<b>204</b>
<b>Сандецький С.О.</b> Збереження здоров'я учнів ЗНЗ як необхідна умова їх допрофесійної підготовки.....	<b>207</b>
<b>Свєчнікова О.М., Святська Т.М.</b> Формування знань студентів про пестициди як негативні чинники здоров'я людини.....	<b>211</b>
<b>Середенко І.</b> Математический анализ физиологических характеристик спортсменов по ушу начальной подготовки.....	<b>213</b>
<b>Сладкова Л.М., Савицька І.В., Яковлєва Ю.М., Шевцова С.В., Дикленко Т.В., Чемерис О.Л.</b> Актуальні питання профілактичних та протиепідемічних заходів при внутрішньолікарняних інфекціях.....	<b>219</b>
<b>Супрун Д.М., Лящук О.С.</b> Організаційно-педагогічні аспекти формування здоров'язбережувальної діяльності курсантів вищих навчальних закладів системи Міністерства внутрішніх справ.....	<b>221</b>
<b>Тимошенко Ю.О.</b> Здоров'я та поведінкові реакції шкільної молоді (на прикладі м. Києва).....	<b>225</b>
<b>Туренко Н.М.</b> Проблема оздоровлення дітей на Слобожанщині в кінці ХІХ – на початку ХХ століття.....	<b>230</b>
<b>Тютюник В.В., Калугін В.Д., Сидоренко О.В.</b> Щодо оцінки небезпеки життю та здоров'ю населення України в умовах надзвичайних ситуацій природного та техногенного характеру.....	<b>233</b>
<b>Чернявська І.В.</b> Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища в навчальному закладі...	<b>236</b>

## **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

Зниження рухової активності за рахунок штучного розвитку різних засобів транспорту та зв'язку, стреси, пасивність до виконання фізичних вправ, недосипання, перевтома, неправильне харчування та ненормований режим дня – все це на сьогодні призводить до порушень у здоров'ї сучасної молоді.

На сьогодні спостерігається значне зниження інтересу студентів до фізичних вправ. А тривале перебування за комп'ютером в одній і тій же позі, відпочинок переважно за читанням або переглядом телепередач, обмежують їх рухову активність.

Таке тривале зниження рухової активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають не зворотними. Такі як погіршення здатності м'язів скорочуватися, порушенню обміну речовин, розвитку атеросклерозу судин, виникненню різних хвороб: гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця, судинних захворювань, порушень постави з ураженням кістково-м'язового апарату. Особливо ж малорухомість позначається на кровоносних судинах, серці та нервовій системі [4, с. 76].

Гіподинамія зумовлена сучасним способом життя, механізацією і автоматизацією виробництва. Через це і виникає необхідність у вишукуванні найбільш раціональних фізіологічних методах боротьби з недоліком рухової активності. Одним з таких засобів є фізичні вправи, які компенсують її нестачу.

Фізичне здоров'я розглядається як стан гармонії морфологічної структури тіла і функціонального стану систем організму [3, с. 87]. Зменшення фізичної активності і є однією з причин порушення цієї гармонії. Тому, все більшої актуальності набуває проблема формування у молоді позитивного відношення до виконання фізичних навантажень.

Для зміцнення фізичного здоров'я постійно треба застосовувати регулярні фізичні вправи (щоденна рухова активність, обов'язкове ходіння і біг, навантаження м'язової тканини, масаж як відновлення активного кровообігу), вживання натуральних продуктів, щоденне приймання вітамінів, зменшення кількості жирів і легкозасвоюваних вуглеводів, розвантажувально-дієтичні дні та періоди, регулярне і повноцінне харчування), почуття задоволення, радості і щастя.

Регулярне фізичне тренування, підвищений руховий режим молоді сприяє підвищенню функціональних можливостей їх організму. Рухова активність забезпечує необхідні і достатні показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості, готовності до виконання основних соціальних функцій, високу працездатність, відносно низьку втомлюваність в процесі навчання, міцне здоров'я і низьку захворюваність в умовах навчання.

Систематичне застосування фізичних вправ покращують нервову регуляцію дихальної системи, вони сприяють підвищенню окисно-відновних процесів за рахунок більш повноцінної утилізації кисню. Це забезпечується збільшенням глибини дихання, виробленням більш повноцінного ритму його, використання допоміжних дихальних механізмів, насичення артеріальної крові киснем. Значно змінюється морфофункціональна характеристика дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємність легень. Робота м'язів призводить до розширення судин і деякому зниженню артеріального тиску, що зменшує навантаження на серце і нормалізує його діяльність.

Найменший ризик розвитку захворювань та максимальне збільшення тривалості життя було у найбільш у фізично активної молоді, які щоденно витрачали близько 2000 кілокалорій [4, с. 107].

Здійснюється дія на центральну нервову систему. В результаті постійного продумування і повторення вправ виникає модель майбутньої дії, яка значно полегшує виконання наступних рухових дій.

При позитивних емоціях, які виникають під час занять фізкультурою, відбувається різне збудження симпатичної частини автономної нервової системи, покращується діяльність органів чуттів, підвищується тонус і працездатність центральної нервової системи [5, с. 126].

Механізм позитивної дії фізичних вправ на організм людей, які займаються фізичною культурою нейроендокринно-гуморальний. Нервова ланка цього механізму: покращення динаміки – основних нервових процесів кори півкуль великого мозку (збудження і гальмування); удосконалення умовно-рефлекторних зв'язків; утворення позитивного емоціонального на лаштування до фізичних вправ і збудження в центральній нервовій системі; утворення моделі рухової дії в центральній нервовій системі для виконання і удосконалення рухових актів.

Систематично виконувані фізичні вправи стимулюють умовно-рефлекторну діяльність, сприяють утворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків між корою великого мозку, підкорковими утвореннями, внутрішніми органами і працюючими м'язами. Покращують динаміку основних нервових процесів – збудження і гальмування, збільшують їх рухомість, врівноваженість і силу, що здійснює вплив на діяльність основних систем організму, в тому числі і серцево-судинної [4, с. 34].

Механізм позитивної дії фізичної активності являється основою для реалізації занять фізкультурою в різному віці при умові вивчення пристосувальних можливостей організму за допомогою рішень методів дослідження.

Стимулюючий вплив рухової активності проявляється в підвищенні функціональних резервів, працездатності, сили, витривалості. Покращується самопочуття, появляється відчуття бадьорості, нормалізується сон, апетит.

При адаптації до фізичних навантажень покращується скоротлива здатність міокарда, знижується потреба кисні підвищується вміст глюкози,

білку і активність ферментів, необхідних для ефективної і тривалої роботи серця. Це призводить до економізації роботи серця і підвищенню енергетичних ресурсів.

Основні фізіологічні показники в стані спокою у тренованих, знаходиться на більш “економічному” рівні, а максимальні можливості при м’язовій роботі більш високі, ніж у не тренованих.

Регулярні заняття фізкультурою підвищують опір організму застудним та інфекційним захворюванням, сприяють фізичному і нервово-психічному розвантаженню людини, тобто підвищують витривалість, толерантність і адаптацію людини до негативних явищ навколишнього середовища [2, с. 116].

Фізичні навантаження являються гарним відпочинком після занять розумовою працею. На жаль, студенти не завжди беруть це до уваги.

Тому, метою нашої роботи було визначення фізичних здібностей студентів першого та другого курсів за допомогою анонімного тестування за Е. Лоро [1, с. 34].

Результати показали, що тільки 58% студентів першого курсу пристосовані до фізичної діяльності, 42% – треба виконувати підготовчі вправи та рекомендуються помірні фізичні навантаження.

Серед студентів другого курсу: 62% – пристосовані до фізичної діяльності, а 38% – мають потребу виконувати підготовчі вправи та помірні фізичні навантаження.

Фізична активність пов’язана не тільки з медичними, соціальними, економічними і виробничими аспектами життєдіяльності суспільства, але й з моральними, естетичними аспектами виховання молоді.

Отже, для того, щоб виховувати здорове покоління треба навчити молодь правильно поєднувати працю та відпочинок, раціонально харчуватися, загартовуватись, займатись фізичною культурою, що є потужними оздоровчими чинниками. Особливе значення має тут фізична активність, регулярна м’язова діяльність, що лежить у основі життєдіяльності всього організму.

#### Література

1. Аксенова Л.В. Семейная энциклопедия: Психологические тесты - Донецьк: ООО ПКФ “БАО”, 2004. – 528с.
2. Валеологія: навч. посіб. / Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. – Ч. 2.- Полтава: Скайтек, 2000. - С. 298.
3. Валеологія: навч. посіб. / Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. – Ч. 2.- Полтава: Скайтек, 2000. - С. – 146с.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми. – М.: Издательство ТЦ “Сфера”, 2008. – 128 с.
5. Медико-біологічні основи валеології: навч. посіб. / Під ред. П.Д. Плахтія. – Кам’янець-Подільськ, 2000 – 408с.